

النهضة والحب خلق تعليمية، وأوسعها انتشاراً

سلاح التميز

منذ عام ١٩٦٠



2024



اكتشف (متعدد التخصصات)

مبادئ العلوم والدراسات الاجتماعية

بداخل الكتاب: ملحق إجابات لجميع الأنشطة بالكتاب

الصف الثالث الابتدائي
الفصل الدراسي الأول

3

المحتويات

من أكون؟ (الحياة الصحية)

الفصل الأول:

• تنمية مهاراتي ٨

الفصل الثاني:

• الحفاظ على صحة الجسم ٢٧

الفصل الثالث:

• الجسم السليم والطعام الصحي ٤٦

العالم من حولي (الاهتمام بعالمنا)

الفصل الأول:

• آثار التغيرات البيئية ٦٨

الفصل الثاني:

• المياه على كوكبنا ٨٧

الفصل الثالث:

• مساهمتي نحو بيئتي ١٠٢

المحور الأول

من أكون؟ (الحياة الصحية)



تنمية مهاراتي.

الفصل الأول:

الحفاظ على صحة الجسم.

الفصل الثاني:

الجسم السليم والطعام الصحي.

الفصل الثالث:



الفصل الأول تنمية مهاراتي



نظرة عامة على الفصل

- اكتشف** يكتشف التلاميذ مفهوم المهارات الحياتية.
يكتشف التلاميذ استراتيجيات التفكير الناقد التي يستخدمونها من خلال تجارب التعلم التفاعلي.
- تعلم** يستخدم التلاميذ الاستكشاف العلمي للتدرب على المهارات الحياتية.
يتعلم التلاميذ كيفية التحكم في المشاعر.
- شارك** يتعاون التلاميذ لتحقيق ميثاق للفصل يقوم على المهارات الحياتية.



المهارات الحياتية

الدرس
الأول

نشاط ١ اقرأ، ثم تعلم المهارات الحياتية:

المهارات الحياتية: هي سلوكيات إيجابية نكتسبها؛ لتعامل مع الآخرين بشكل أفضل.

٣٣ = ٣ - ٠
١ ٢ ٣



التفكير الناقد
تفكيري بطريقة عقلانية
لكي أصل إلى أفضل حل



التواصل
تحدثني مع الجميع بطريقة
واضحة لفهم بعضنا بعضاً.



التعاون
مشاركتي للأفكار مع
الآخرين واحترامي لآرائهم.



حل المشكلات
تطويري لحلول
المشكلات.



إدارة الذات
وضعي لأهداف محددة
وعملي على تحقيقها.



التعاطف
اهتمامي بالآخرين
واحترامي لمشاعرهم.



صنع القرار
تحديدي للنتائج
واتخاذي القرار الصحيح.

- إرشادات ولي الأمر: تساعد طفلك على القراءة؛ لتحديد معنى المهارات الحياتية بأنواعها.
- الأهداف: يتعرف الطفل المقصود بالمهارات الحياتية.
- المهارات الحياتية: القراءة - التواصل - التفكير الناقد.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - المجالات المهنية (تحديد مهارات التعامل الجيد مع الآخرين).



نشاط ٢ اكتب المهارة الحياتية التي تعبر عنها كل صورة مستخدماً بنك الكلمات:

(التعاون - التواصل - حل المشكلات - إدارة الذات)

٢



أعمل على تحقيق أهدافي.

١



أزاعي مشاعر أصدقائي واحترمها.

التعاطف

٣



أشارك أصدقائي في اللعب.

٥



أتحدث مع أصدقائي واحترم رأيهم.

٤



أستطيع حل المشكلات التي تواجهني.



• إرشادات وفي الأمر: وضع لطفك ما تعبر عنه كل صورة، وساعده على كتابة المهارة الحياتية المناسبة لكل صورة.

• الأهداف: يحدد الطفل مهارات معينة وفقاً للخلفية المعرفية - يربط الطفل بين بعض المهارات الحياتية والسلوكيات المعبرة عنها.

• المهارات الحياتية: التعاون - المشاركة - التواصل - حل المشكلات - التعبير عن الذات.

• تكامل المهارات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - المجالات المهنية (تحديد مهارات التعامل الجيد مع الآخرين).

نشاط ٣ اختر المهارة الحياتية المناسبة لكل موقف:



١ - استخدمت وقتي في التفكير لحل مسألة رياضية قبل إجابتها للحصول على الدرجة النهائية. المهارة الحياتية التي استخدمتها هي:

التعاون - التفكير الناقد



٢ - أعبر عن رأيي في الفصل مع الآخرين بوضوح. المهارة الحياتية التي استخدمتها هي:

التواصل - التفكير الناقد



٣ - أستطيع أن أحقق أهدافي بنجاح. المهارة الحياتية التي استخدمتها هي:

التعاون - إدارة الذات

إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على استرجاع تعريف المهارات الحياتية واستراتيجيتها، وحل النشاط.
الأهداف: يطبق الطفل بعض المهارات الحياتية في مواقف متنوعة.
المهارات الحياتية: التواصل - التعاون - التعبير عن الذات.
تكمّل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (العلاقات الأسرية وسلامة المجتمع).



نشاط ٤ اكتب المهارة الحياتية المناسبة:

المهارة الحياتية

١ التفكير الناقد



٢



٣



٤



- إرشادات وفي الأمر: ساعد طفلك على كتابة الاستراتيجية التي يجب استخدامها مع كل مهارة حياتية.
- الأهداف: يحدد الطفل المهارة الحياتية المناسبة.
- المهارات الحياتية: احترام آراء الآخرين - تحديد معلومات متعلقة بالموضوع.
- نكسل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (العلامات الأسرية وعلامة المجتمع).



استخدام مهارات التفكير الناقد

الدرس
الثاني

التفكير الناقد: هو مهارة حياتية، تعني القدرة على التفكير العقلاني في جميع المواقف حتى نصل إلى أفضل الحلول.

نشاط ١ اختر الصورة التي بها شيء مشترك مع الصورة الأولى، ثم أجب:



١

ما سبب اختيارك لها؟ لأن شبكة العنكبوت هي بيت العنكبوت.



٢

ما سبب اختيارك لها؟



٣

ما سبب اختيارك لها؟

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تقييم الصور التي بها شيء مشترك مع الصورة الأولى، مع توضيح سبب اختياره لها.
- الأهداف: يستطيع الطفل مشاركة الاستراتيجيات المستخدمة في التفكير الناقد.
- المهارات الحياتية: حل المشكلات - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (وضع تفسير قائم على دليل).



نشاط ٢ حل الألغاز الآتية:

١ جمع الحروف الناتجة من حل الألغاز، لتكتشف المهارة الحياتية المطلوبة:

- ما هو الحرف الموجود في (سراة) وليس موجودًا في (سيارة)؟ ت
- ما هو الحرف الموجود في (عين) وليس موجودًا في (زين)؟
- ما هو الحرف الموجود في (ملابس) وليس موجودًا في (ملبس)؟
- ما هو الحرف الموجود في (ورد) وليس موجودًا في (برد)؟
- ما هو الحرف الموجود في (تبيل) وليس موجودًا في (قابيل)؟

المهارة الحياتية التي كونتها هي الـ

٢ حل الألغاز الحسابية، ثم اشطب الأرقام الناتجة من على الطائرة الورقية:

بعد حل الألغاز، ما هو الرقم المتبقي؟

()



١- إذا جمعنا رقم (١٠) ثلاث مرات سوف يعطينا عددًا مكونًا من رقمين.

الرقم هو (٣٠)

اكتب العملية الحسابية التي قمت بها. $(30 = 10 + 10 + 10)$

٢- رقم أكبر من (٥) وأصغر من (١٠)، مكون من جمع رقمين متساويين.

الرقم هو ()

اكتب العملية الحسابية التي قمت بها. ()

٣- رقم زوجي ناتج لجمع الرقم ٤ أربع مرات.

الرقم هو ()

اكتب العملية الحسابية التي قمت بها. ()

- إرشادات ولي الأمر: ناقش طفلك في طرق حل الألغاز باستخدام أسلوب حل المشكلات والتفكير الناقد.
- الأهداف: يستطيع الطفل حل الألغاز وتوضيح الاستراتيجيات المستخدمة لحلها.
- المهارات الحياتية: حل المشكلات - التفكير الناقد.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الرياضيات (الجمع والطرح).





ماذا تفعل إذا....؟



نشاط ١ لَوْن السهم الذي يشير للتصرف الإيجابي في المواقف الآتية:

أقترح عليه حلًا وسطًا
يجمع بين رأيي ورأيه

أستمر في إقناعه بأن رأيي هو
الأفضل وأسخر من رأيه

أنصحه بهدوء ألا يفعل
هذا مرة أخرى

أتركه ولا أفعل شيئًا

أصدق الشائعة وأنشرها

أجاهل ما سمعته ولا أردد الشائعة

أقوم بالشيء الذي طلبه مني
وأنا مجبر

أطلب منه أن يتوقف وأخبره بعدم
رغبتي بالقيام بهذا الفعل

أطلب منه الاعتذار لي

أبتعد عنه وأبحث عن صديق آخر

١
اختلفت أنت وصديقك
أثناء النقاش وتمسك
كل منكما برأيه

٢
صديق لك
يسخر من صديق
آخر في الفصل

٣
زميلة لك
تنشر شائعات في
الفصل

٤
زميل لك
يريد إجبارك على فعل
شيء لا تريد القيام
به

٥
زميل لك
نشر سرك أمام
الآخرين

• إرشادت ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرّف للتصرف الإيجابي المناسب لمواجهة كل موقف من المواقف السابقة.
• الأهداف: يقوم الطفل بتطوير استراتيجيات للتعامل مع السلوك العدواني.
• المهارات الحياتية: التعاون - التعاطف - التواصل.
• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (العلاقات الأسرية وسلامة المجتمع).



نشاط ٢ لَوْنِ عند السلوك الجيد و عند السلوك العدواني:

١ صديقة لك تسخر من صديقة أخرى في الفصل.



٢ صديقك يستمع إليك باحترام أثناء حديثك معه.



٣ اختلفت أنت وصديقتك في مناقشة وكل منكما متمسك برأيه.



٤ زميل لك يبشر شائعات في الفصل.



٥ زميل لك يجبرك على فعل شيء لا تريد القيام به.



٦ مشاركة زملائك في أنشطة الفصل.



• إرشادات ولي الأمر: مساعد طفلك على التمييز بين السلوكيات الجيدة والعدوانية من خلال المواقف الموجودة في الصور.
• الأهداف: تطور الطفل استراتيجيات التعامل مع الآخرين.
• المهارات الحياتية: التعاطف - التعاون - التواصل.
• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الاقتصاد والمعلومات التطبيقية (الملائمات الأسرية وسلامة المجتمع).

ميثاق الفصل

الميثاق: هو وعد نأخذه على أنفسنا وعلى الآخرين.

نشاط ٣ اقرأ وتعلم، ثم اكتب ميثاق الفصل:

لسوف

• أحترم الآخرين.

• أستمع لرأي الآخرين.

• أكون صبورًا.

• أتعاون مع أصدقائي.

• أكتُم السر.

لن

• أتنمر على زملائي.

• أسخر من الآخرين.

• أتحدث بصوت عالٍ.

• أكذب.

• إرشادات ولي الأمر - ساعد طفلك على معرفة السلوكيات التي يجب أن يفعلها، والسلوكيات التي يجب ألا يفعلها، ثم ساعده على كتابة ميثاق الفصل مستعينًا بالجمل التي قرأها.
• الأصدقاء: يتعاون الطفل لتصميم ميثاق للفصل.
• المهارات الحياتية: احترام التنوع - التعاطف - التعاون.
• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) - الاقتصاد والمعلوم التطبيقية (العلاقات الأسرية وسلامة المجتمع).



ميشاق الفصل

١ سوف

٢ سوف

٣ سوف

٤ سوف

٥ سوف

٦ لن

٧ لن

٨ لن

٩ لن



تعلمت أن



أعبر عن
ذاتي بوضوح
أمام زملائي

لا أكذب
وأقول
الصدق

لا أنمر
على زملائي
ولا أسخر
منهم

أستمع
لأصدقائي
باهتمام
وأحترم
آراءهم

لا أتحدث
بصوت
عالي

أجد حلول
المشكلات التي
أواجهها بنفسي

أتواصل
مع الجميع
بطريقة واضحة
لفهم بعضنا
البعض

أشارك زملائي
في الفصل
الأنشطة
المختلفة



سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخطأ:

- ١ - يجب أن تسكت عندما يسخر زميلك في الفصل من زميل آخر. ()
- ٢ - المهارات الحياتية هي السلوكيات السلبية التي نكتسبها. ()
- ٣ - التفكير الناقد هو إحدى المهارات الحياتية. ()
- ٤ - «سوف أحترم الآخرين» من ميثاق الفصل. ()

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١ - الاهتمام بالآخرين واحترام مشاعرهم هو (صنع القرار - حل المشكلات - التعاطف)
- ٢ - تعتبر من المهارات الحياتية. (القراءة - الكتابة - حل المشكلات)
- ٣ - صنع القرار من (الألعاب الإلكترونية - المهارات الحياتية - أدوات الموسيقى)
- ٤ - أسخر من أصدقائي. (سوف - نعم - لن)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

- (التفكير الناقد - تتجاهل ما سمعت - أكتم السر - نتعاون - تكذب)
- ١ - صديق لك ينشر شائعات في الفصل عليك أن
 - ٢ - القدرة على التفكير العقلاني في جميع المواقف حتى نصل لأفضل الحلول هو
 - ٣ - من ميثاق الفصل أنك لن
 - ٤ - يجب عليّ أنا وأصدقائي أن

سؤال ٤ صنف الجمل التالية في الجدول بالرجوع لميثاق الفصل:

(أتعاون مع أصدقائي - أسخر من الآخرين - أتحدث بصوت عالٍ - أكتم السر)

نعم	سواء





اختبر نفسك (١٢)

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخطأ:

- ١ - المهارات الحياتية هي السلوكيات الإيجابية التي نكتسبها. ()
- ٢ - الرسم والقراءة من المهارات الحياتية. ()
- ٣ - (لن أكون صبوراً) من ميثاق الفصل. ()
- ٤ - التعبير عن الذات هو مشاركة أصدقائي في اللعب. ()

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١ - «التحدث مع أصدقائي واحترام رأيهم» تعبر عن مهارة _____
(التواصل - التعاطف - التعاون)
- ٢ - زميل لك نشر سرك أمام الآخرين عليك أن تطلب منه _____
(الاعتذار منك - الابتعاد عنك - تسخر منه)
- ٣ - تستخدم مهارة _____ عند حل الأزمات. (حل المشكلات - التواصل - التفكير الناقد)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

- (مهارة حياتية - حل المشكلات - إدارة الذات - الميثاق)
- ١ - الوعد الذي نأخذ على أنفسنا وعلى الآخرين يسمى _____
- ٢ - «صنع القرار» يعتبر _____
- ٣ - وضع أهداف محددة والعمل على تحقيقها يعبر عن _____

سؤال ٤ صل ما في العمود (أ) بما يناسبه في العمود (ب):

ب

- ١ تعاطف.
- ب تواصل.
- ج تعاون.

أ

- ١ - التحدث مع المعلمة.
- ٢ - المشاركة مع الأصدقاء بعض الأعمال.
- ٣ - الاهتمام بمشاعر الآخرين.



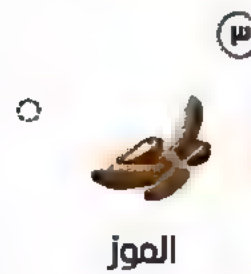
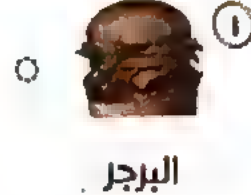
المفصل الثاني الحفاظ على صحة الجسم



نظرة عامة على الفصل

- يكتشف** التلاميذ الطريقة التي تعمل بها أجسامنا.
يكتشف التلاميذ العادات التي تحافظ على صحة أجسامنا وتجعلها تعمل بشكل صحيح
- يتعرف التلاميذ وظيفة أجزاء محددة من الجسم (مثل الجلد والقلب)
- يتشارك التلاميذ في جمع صور عن أجزاء جسم الإنسان ووظائفها

نشاط ١ ساعد حسام على اختيار الطعام الصحي ووضعه في عربة التسوق:



• إرشادات ولي الأمر: مساعد طفلك على التمييز بين الطعام غير الصحي والطعام الصحي واختيار الطعام الصحي.
 • الأهل: ساعدوا على تمييز الطفل بين الطعام الصحي وغير الصحي.
 • المهارات الحياتية: الملاحظة - التمييز - إدراك العلاقات.
 • تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (الصحة الغذائية وعلم الطعام).



نشاط ٢

ضع علامة (✓) أمام الاختيارات الصحية وعلامة (x) أمام الاختيارات غير الصحية



ممارسة الرياضة
كل يوم



الامتناع عن تناول وجبة
الإفطار كل صباح



أكل الفاكهة والخضراوات



النوم لمدة ٤ ساعات
فقط ليلاً



الشجار مع أصدقائك
باستمرار



شرب كمية كافية من
الماء على مدار اليوم



التعبير بأدب عن مشاعر
الحزن والغضب



تناول الحلوى والوجبات
الخفيفة بدلاً من وجبة الفدك



مشاهدة التلفزيون ولعب
الألعاب الفيديو لساعات طويلة



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تذكر الاختيارات الصحية وغير الصحية.
- الأهداف: يكتشف الطفل ما يعطيه التمتع بجسم صحي - يميز الطفل بين العادات الصحية وغير الصحية.
- المهارات المعنوية: التعبير عن الذات - التفكير الناقد - اتخاذ القرار.
- تشمل النعمان: اللغة العربية (القرأة والكتابة والتحدث) - الاقتصاد والمعلومات التطبيقية (التقنية وعظم الأنظمة).



عادات صحية

الدرس
الثاني

نشاط ١ اقرأ، وتعلم عن العادات الصحية:

أخذ قسط كافٍ من النوم



- يجب أن تنام من ١٠ إلى ١٢ ساعة يوميًا.
- يساعدك النوم على التفكير الجيد والتركيز عند المذاكرة.
- يساعدك النوم على الحيوية والنشاط، ويجعلك في صحة جيدة.

أكل أطعمة صحية

- يجب عليك أكل الخضراوات والفاكهة بصفة مستمرة، والتقليل من الحلويات لأنها تضر جسمك إذا أكلتها بكثرة.
- يعطي الطعام الصحي جسمك عناصر مفيدة، تكسبك النشاط والحيوية.



• إرشادات ولي الأمر: اقرأ مع طفلك العادات الصحية، وساعده على معرفة أهميتها لصحته.

• الأهداف: يحدد الطفل العادات الصحية التي يتبعها على مدار اليوم.

• المهارات الحياتية: إدراك العلاقات - الملاحظة.

• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (توضيح الرابط بين العادات الصحية وصحة الفرد).



القيام بسلوك إيجابي وهادئ



- يجب عليك قراءة القصص المسلية، أو مشاركة أصدقائك الرسم، أو أي شيء آخر يجعلك تتمتع بالهدوء.
- وهذا السلوك يساعدك على التصدي للأمراض.

بناء جسم نشيط

- يجب أن تمارس الرياضة كل يوم.
- تمنحك الرياضة الحيوية والنشاط.



نشاط ٢ صل كل عادة صحية بفائدتها:

أ- يساعدني على زيادة التركيز وعدم الشعور بالإرهاق.

ب- يستفيد جسمي من العناصر الغذائية المفيدة به ويكسبه طاقة.

ج- تبقى جسمي نشيطاً وبصحة جيدة.

د- يساعدني على الهدوء وعدم الإصابة ببعض الأمراض.

هـ- أصبح إنساناً صالحاً في المجتمع.



١ ممارسة الرياضة والأنشطة المفيدة



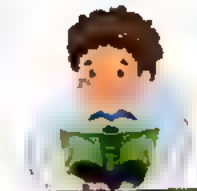
٢ أكون إيجابياً وأقوم بالتصرفات السليمة



٣ أخذ قسط كافٍ من النوم



٤ أكل الطعام الصحي



٥ القيام بأنشطة تبعث على الهدوء والاسترخاء

• إرشادات ولي الأمر: ناقش طفاك في العادات الصحية المرجوة بالصورة وتربطها بأهميتها له.

الأهداف: يحدد الطفل العادات الصحية.

المهارات: الملاحظة - إدراك العلاقات.

• لتكامل التعميمات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (توضيح الرابط بين العادات الصحية وصحة الفرد).



لَوْن أيام الأسبوع بنفس لون العادات التي تقوم بها في كل يوم، ثم أضف عادات أخرى تقوم بها:

نشاط ٣

اليوم	النسب	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
النوم من ١٠ إلى ١٢ ساعة كل يوم							
استخدام الصلصال لعمل بعض الأشكال							
تناول المأكلة والحضراوات							
ممارسة الرياضة							



١ - ساعد طفلك على صنع جدول يوزن عليه لعادات الصحة التي يفعلها في يومه
٢ - حدد الطفل العادات الصحية ومتى يفعلها على مدار اليوم
٣ - إشراك المعلمة في ملاحظة جميع العادات وتسجيلها
٤ - اللغة العربية الفصحى والتحدث والتفكير العام (يوضح الرمز بين لغات الصحة ورسمة العرب) - المربية العبد والمدير

ضع علامة (✓) عند الدرجة المناسبة لاختياراتك للعادات الجيدة التي تقوم بها، ثم احسب مجموع درجاتك وفقًا للدليل:

نشاط ٤

الخطير

أبداً: درجة

أحياناً: ٣ درجات

دائماً: ٥ درجات

نشاط	أبداً	أحياناً	دائماً	مجموع الدرجات
أتناول طعاماً صحياً.				
أنام ١٠ - ١٢ ساعة ليلاً.				
أمارس الرياضة بانتظام.				
أتجنب المشاجرات مع زملائي.				
أعبر عن مشاعري بوضوح.				
أشرب الماء بانتظام.				

مجموع درجاتك

- عدد الاختيارات (دائماً) = ٥ x _____ = _____

- عدد الاختيارات (أحياناً) = ٣ x _____ = _____

- عدد الاختيارات (أبداً) = ١ x _____ = _____

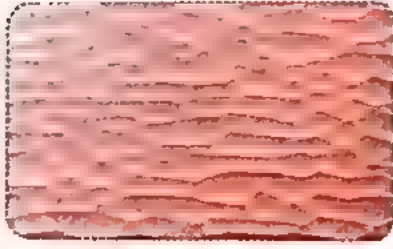
- اذكر ثلاث عادات جيدة أخرى تقوم بها يومياً.

• إعلانات ولي الأمر: ناقش طفلك في العادات الصحية التي يستمتع بها وساعده على حل النشاط.
• الأب: يميز الطفل بين العادات الصحية وغير الصحية.
• الممارسات الصحية: إدارة الذات - توضيح طرق التفكير.
• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (النمذجة وعلوم الأطعمة) - الرياضيات (الضرب).

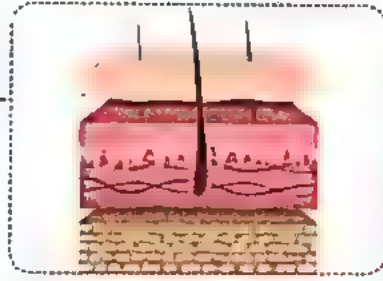


الجلد

نشاط 1 اقرأ، وتعلم الحقائق الآتية عن الجلد، ثم أجب:



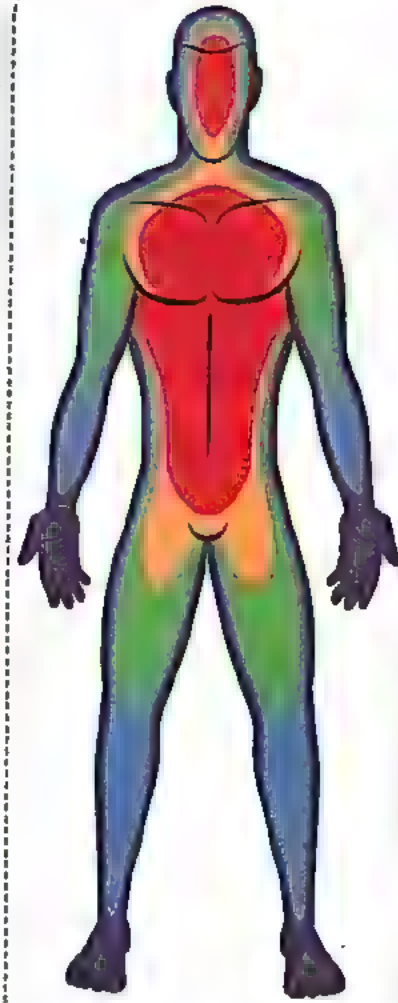
يغطي الجلد جسمنا بالكامل ويحمينا من الجراثيم، ويفرز مادة تحمينا من أشعة الشمس الضارة.



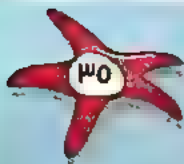
الجلد هو العضو الأكبر في جسم الإنسان.



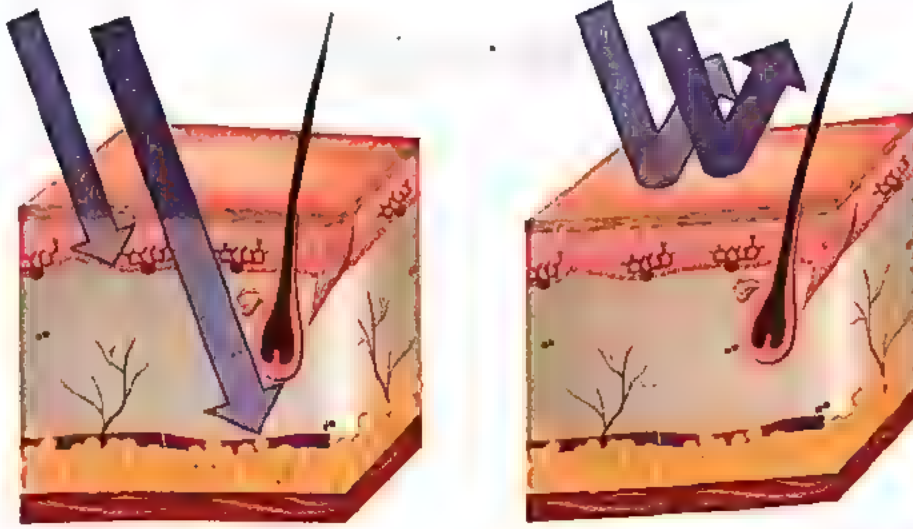
يزن الجلد حوالي ٤ كيلوجرامات من جسم الإنسان.



ينظم الجلد درجة حرارة الجسم ويحافظ على السوائل بداخله.



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على قراءة المعلومات عن الجلد وتوضيحها له، ثم الإجابة عن الأسئلة.
- الأسماء: اكتشف الطفل كيفية قيام الجلد بدور الحماية.
- المهارات: الملاحظة - التواصل اللفظي.
- تكامل المناسبات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (تحديد الجزء الخارجي لجسم الإنسان ووظيفته).



يمكننا حماية الجلد من أشعة الشمس الضارة عن طريق:

- ١- ارتداء ملابس تغطي الجلد.
- ٢- استخدام كريم واقٍ من الشمس.

- ضع علامة (✓) أو (X) أمام كل عبارة من العبارات الآتية:

- ١ يحافظ الجلد على السوائل الموجودة داخل الجسم. ()
- ٢ يساعد الجلد على تنظيم درجة حرارة الجسم. ()
- ٣ العين تحمي الإنسان من الجراثيم وأشعة الشمس الضارة. ()
- ٤ يزن الجلد حوالي ٦ كيلو جرامات. ()



نشاط ٢ اقرأ، وتعلم:

١

القلب عضو عضلي
بحجم قبضة اليد.



٤

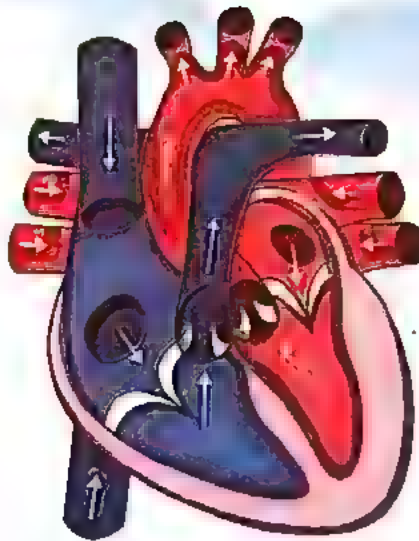
يضخ القلب الدم
إلى جميع أجزاء
الجسم.

٢

القلب له أهمية
كبيرة لنا.

٣

يدق القلب
عدة مرات في
الدقيقة الواحدة.



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرّف القلب وأهميته.
- الأهداف: يحدد الطفل أهمية الحقائق في نص مكتوب.
- المهارات الاجتماعية: الملاحظة - إدراك العلاقات.
- لتكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (تحديد الأجزاء الخارجية والداخلية لجسم الإنسان ووظائفها).

القلب

نشاط ٢ اقرأ، وتعلم:

٥

يحمل الدم الأكسجين والعناصر الغذائية إلى كل جزء من أجزاء الجسم.

١

القلب عضو عضلي بحجم قبضة اليد.



٤

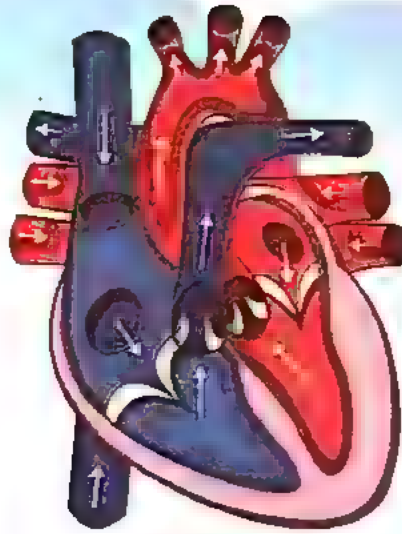
يضخ القلب الدم إلى جميع أجزاء الجسم.

٢

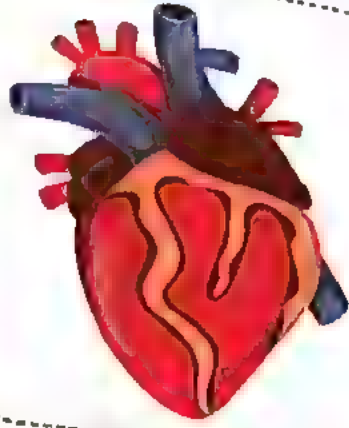
القلب له أهمية كبيرة لنا.

٣

يدق القلب عدة مرات في الدقيقة الواحدة.



نشاط ٣ اقرأ، ثم أجب:



من أنا؟



١- عضو عضلي، بحجم قبضة اليد: أنا
(المعدة - الجلد - القلب)

٢- أدق عدة مرات في الواحدة.
(الساعة - الثانية - الدقيقة)

٣- أقوم بـ الدم إلى جميع أجزاء الجسم.
(حمل - ضخ - رفع)

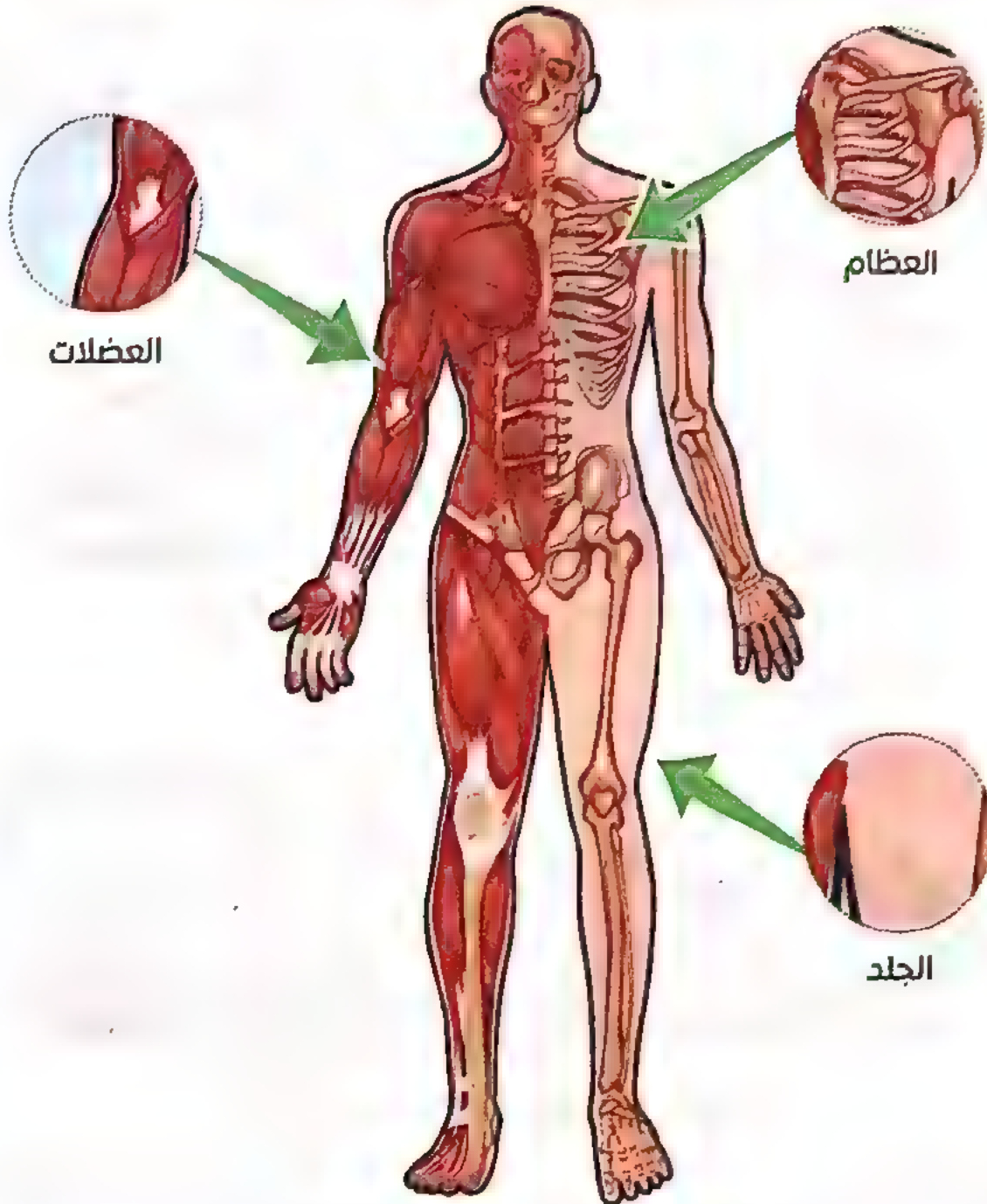
٤- أضخ الدم الذي يحمل والعناصر الغذائية .
(الماء - ثاني أكسيد الكربون - الأكسجين)

- اكتب جملاً من عندك تصف هذا العضو:

• إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تذكر المعلومات التي عرفها عن القلب لحل النشاط.
• الأهم: داف: يستطيع الطفل وصف عمل القلب وأهميته.
• المهارات الحياتية: التواصل - إدارة الذات - التواصل غير اللفظي - التعاون.
• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (أجهزة جسم الإنسان).



نشاط ٤ لاحظ الصور، ثم اقرأ مسميات طبقات الجسم المختلفة:



رسم تخطيطي لطبقات جسم الإنسان



- الإنسان وفي الأمر ساعد طفلك على تعرف طبقات جسم الإنسان المختلفة.
- الأقسام: تعرف الطفل مخططاً تفصيلياً لجسم الإنسان.
- السمات: العينة - الملاحظة - إبراز العلاقات.
- تكملة: تمهيد - اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (تحديد الأجزاء الخارجية والداخلية لجسم الإنسان).

نشاط ١ اقرأ، ثم أجب:



تحتاج السيارة إلى الوقود؛ لتحصل على الطاقة لتتحرك.



يحتاج جسمنا للطعام؛ للحصول على الطاقة.

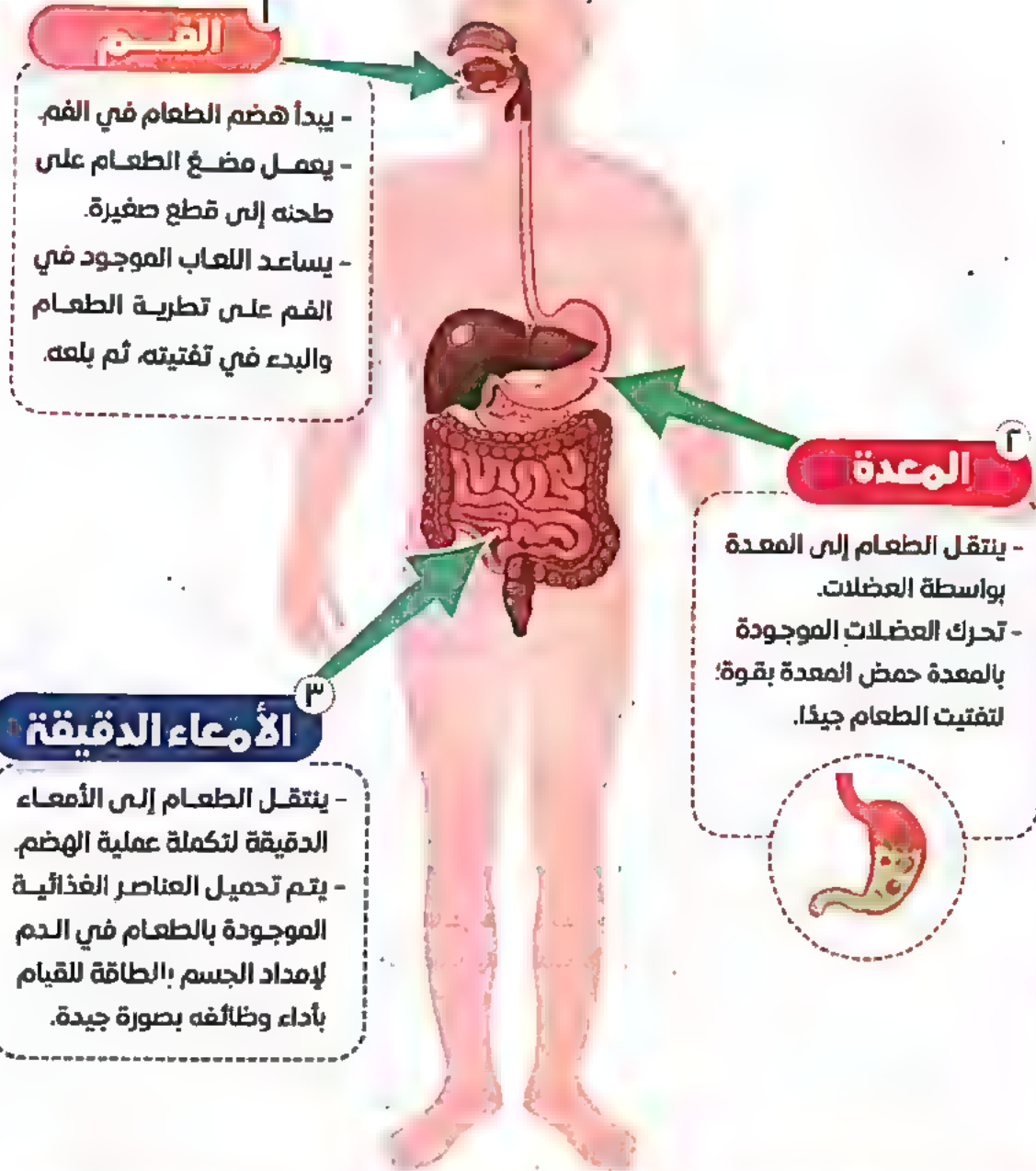
الطعام غني بالعناصر الغذائية المختلفة التي تمد جسم الإنسان بالطاقة التي يحتاجها
اختر: يحتاج جسم الإنسان إلى للحصول على الطاقة. (الطعام - القراءة - الوقود)

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرّف أهمية الطعام للحصول على الطاقة.
- الأم: دافعة يتعرف الطفل أهمية الطعام لأجسامنا.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - إدراك العلاقات.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) - الاقتصاد والمعلوم التطبيقية (التقنية وعلوم الأتمتة).

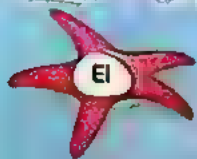


نشاط ٢ اقرأ، وتعلم عن هضم الطعام:

يقوم جسم الإنسان في عملية الهضم بتفتيت الطعام الذي نأكله إلى أجزاء صغيرة وبعد ذلك يمتصها الجسم للحصول على الطاقة ويحدث ذلك كالتالي:



الجهاز الهضمي بجسم الإنسان



• إرشادات ولي الأمر، ساعد طفلك على تعرّف مسار هضم الطعام داخل جسمنا.
• الأهداف: يكتشف الطفل ما يحدث للطعام عند تناوله.
• المهارات: تمييزية - الملاحظة - إدراك العلاقات.
• لتكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (تحديد الأجزاء الخارجية والداخلية لجسم الإنسان ووظائفها).

٧

لماذا الدورة التي توضح مسار انتقال الطعام بالجهاز الهضمي دائرية
أسواء الأعضاء واكمل النشاط



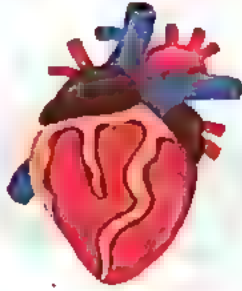
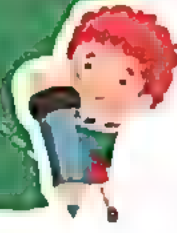
٤- نحتاج إلى هضم الطعام؛ لكي نحصل على

٥- تقوم المعدة بـ الطعام داخل أحسامنا

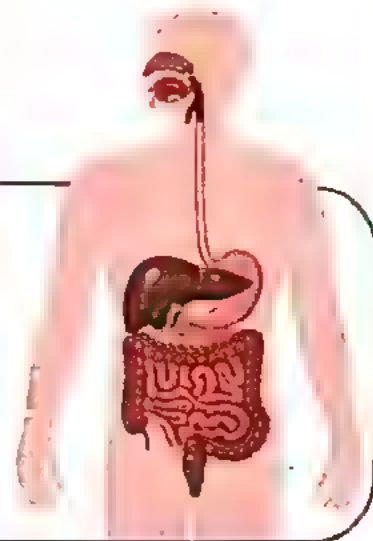
ساعد طفلك على ملاحظة مسار انتقال الطعام داخل جسمه
يكشف الحمار ما يحدث للطعام عند دخوله
بملاحظة دوران الدم
لغة العربية انقراء واكمله والتحدث في اليوم بعد ذلك
انضمم بحكم وساء ووضعه



تعلمت أن



القلب هو عضو عضلي يضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم عبر الأوعية الدموية.
يزيد نبض القلب عند القيام بنشاط بدني.
يدق القلب عدة مرات في الدقيقة الواحدة.



الجهاز الهضمي يقوم بتفتيت الطعام الذي نأكله إلى أجزاء صغيرة يستطيع الجسم امتصاصها للحصول على الطاقة (الهضم).
يتكون من: الفم - المعدة - الأمعاء.



الجلد هو أكبر عضو في جسم الإنسان.
يحمي الجلد جسم الإنسان من الجراثيم وأشعة الشمس ويحافظ على حرارته.
يحافظ على السوائل داخل الجسم.



اختبر نفسك (1)

سؤال 1 ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

- ١ - ممارسة الرياضة كل يوم من العادات الصحية. ()
- ٢ - لون جلدك يحميك من أشعة الشمس. ()
- ٣ - تناول الخضراوات والفاكهة من العادات غير الصحية. ()
- ٤ - القلب هو العضو الأكبر في الجسم. ()

سؤال 2 اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١ - ينتقل الطعام إلى المعدة بواسطة ____ (القفص الصدري - العضلات - العيون)
- ٢ - يحمي الجلد الجسم من ____ الضارة. (السكريات - الجراثيم - الحيوانات)
- ٣ - يعتبر ____ من العادات غير الصحية. (غسل الأسنان - أكل الخضراوات - النوم متأخرًا)
- ٤ - يعتبر شرب ____ من العادات الصحية. (الشاي - المياه الغازية - المياه)

سؤال 3 أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(واقى الشمس - الجلد - القلب - العضلات - ثابتة)

- ١ - عضو عضلي بحجم قبضة اليد هو ____
- ٢ - يكسو ____ جسم الإنسان من الخارج.
- ٣ - يساعد الجلد على جعل درجة حرارة الجسم ____
- ٤ - استخدام ____ يحمي الجلد من أشعة الشمس الضارة.

سؤال 4 ضع العادات التالية في مكانها المناسب:

شرب اللبن - شرب المياه الغازية - غسل الأسنان - النوم متأخرًا - عمل التمارين - تناول الكثير من السكريات.

غير صحي	صحي





سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة الخطأ:

- ١ - يجب عليك النوم لمدة ٣ ساعات فقط. ()
- ٢ - يزن الجلد حوالي ٤ كيلوجرامات. ()
- ٣ - ممارسة ألعاب الفيديو طوال اليوم من العادات الصحية. ()
- ٤ - يبدأ هضم الطعام في الفم. ()

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١ - يعتبر الجلد العضو في جسم الإنسان. (الأصغر - الأكبر - الأسهل)
- ٢ - يحتاج جسم الإنسان إلى للحصول على الطاقة. (الطعام - الكتابة - الوقود)
- ٣ - ينتقل الطعام إلى لتكملة عملية الهضم. (القلب - الأمعاء الدقيقة - الفم)
- ٤ - يعتبر من العادات الصحية. (الصباح في الآخرين - النوم مبكرًا - شرب الصودا)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(الصحية - القلب - الرياضة - أشعة الشمس - غير الصحية)

- ١ - يحميك الجلد من المضرة.
- ٢ - الامتناع عن تناول وجبة الإفطار من العادات
- ٣ - العضو الذي يضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم هو
- ٤ - ممارسة يوميًا تساعدنا في أن يكون جسمنا قويًا وسليمًا.

سؤال ٤ صل ما في العمود (أ) بما يناسبه في العمود (ب):

ب

- ١- الأمعاء الدقيقة.
- ٢- عادة صحية.
- ٣- الجلد.

أ

- ١ - أخذ قسط كافٍ من النوم.
- ٢ - يحافظ على السوائل بداخل الجسم.
- ٣ - ينتقل إليها الطعام لإكمال عملية الهضم.



الفصل الثالث الجسم السليم والطعام الصحي



نظرة عامة على الفصل

اكتشف يكتشف التلاميذ تطبيقات جديدة لها تعلمه في السابق عن العادات الصحية يستعين التلاميذ بتأريخ التعلم المسبقة للتخطيط لمكان صحي.

بحث يبحث التلاميذ عن العناصر الغذائية المهمة التي يحتاجها الجسم ليحافظ على صحته.

تأريخ يصنع التلاميذ معلومات عن الاختبارات الصحية من خلال خطة صناعية لتقص في المدرسة.



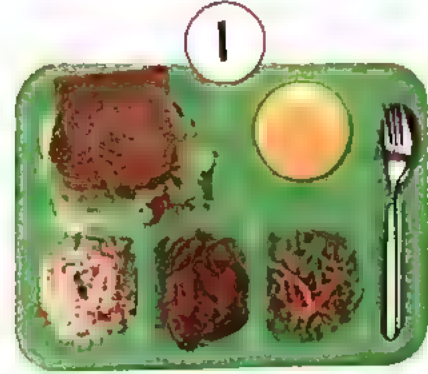
مَقْصِفُ الْمَدْرَسَةِ



المَقْصِفُ: هو مكان مليء بأنواع مختلفة من الطعام، مثل الوجبات الخفيفة، وعادة ما ندفع ثمن الطعام الذي نشتره منه.



نشاط ١ | قارن بين الصورتين، ثم أجب:



١- أي من هذه الوجبات يعتبر طعامًا صحيًا (١) أم (٢)؟

٢- اذكر السبب



• ارشادات ولي أمر: مساعد طفلك على تحديد الطعام الصحي وغير الصحي الذي يقدمه مقصف المدرسة (الكافيتين).
• الأهم: يحدد الطفل العادات الصحية بمراجعة ما تعلمه سابقًا.
• مهارات الحياة: التعبير عن الذات - الملاحظة - التفكير الناقد - اتخاذ القرار.
• نكتة: الشخصيات اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (الطعام الصحي وغير الصحي).

نشاط ٢ صنف الأطعمة الآتية في الجداول التي تليها:



شيبسي



تفاح



أفوكادو



بطاطس مقلية



كاتشب



بيتزا



فراولة



لحم



سمك



مياه غازية



لبن



دجاج

طعام غير صحي

طعام صحي

• إرشادات ولي الأمر: مساعد طفلك على تصنيف الأطعمة إلى الأطعمة الصحية والأطعمة غير صحية.
• المهارة: يستطيع الطفل التمييز بين الأطعمة الصحية والأطعمة غير الصحية.
• المهارة: التعبير عن الذات - التفكير الناقد - اتخاذ القرار.
• تكامل المهارات: اللغة العربية (الكتابة والقراءة والتحدث) - الاهتمام والمعلومات التطبيقية (التقنية وطرق الأطعمة).



نشاط ٣ اختر ثم اكتب الأطعمة الصحية التي ترغب بتوافرها في قائمة طعام مقصف المدرسة:



موز



فراولة



توت



عصير فاكهة



لبن



بطاطس
مقلية



سالدويتش
سجق



جزر



مياه غازية

قائمة طعام المقصف

- | | |
|----|----|
| ٠- | ١- |
| ٦- | ٢- |
| ٧- | ٣- |
| | ٤- |



• إرفاق ولي الأمر: مساعد مائة على اختيار قائمة طعام صحية لمقصف مدرسته.
• الأهداف: يحدد الطفل الطعام الصحي الذي يجب توافره في مقصف المدرسة.
• المهارات الحياتية: الملاحظة - التواصل اللفظي - اتخاذ القرار.
• تكامل المنهج: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (الطعام الصحي) - الاعتماد والعلوم التطبيقية (التغذية وعلوم الأطعمة).



نظامي الغذائي

الدرس
الثاني

النظام الغذائي: يشير إلى أنواع الطعام التي يتناولها الشخص بانتظام، وكميتها.

نشاط 1 اقرأ وتعلم النظام الغذائي لفريدة وعمر:



فريدة

وجبة الفداء

لحمة
أرز
بسلة وجزر
سلطة خضراء

وجبة الإفطار

فول
خبز
جبنة بيضاء
عصير برتقال

وجبة خفيفة

تفاح
فشار

وجبة العشاء

مربي
خبز
بيض مسلووق
كوب لبن

وجبة الفداء

دجاج
مكرونه
سلطة خضراء

وجبة الإفطار

بطاطس مقليه
بيض مقلي
خبز
عصير تفاح

وجبة خفيفة

فول سوداني
موز

وجبة العشاء

زبادي
عسل أبيض
بقسماط



عمر

• إرشادات ولي الأمر: مساعد طفلك على قراءة النظام الغذائي لكل من فريدة وعمر وملاحظة الطعام الذي يأكله كل منهما.
• الأهداف: يحدد الطفل تعريف النظام الغذائي.
• المهارات الحياتية: التعبير عن الذات - التفكير الناقد.
• تكامل النصوص: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (الطعام الصحي وغير الصحي).



نشاط ٢ اختر الأطعمة التي تفضلها لتكوين نظامك الغذائي:



عصير

طعام الإفطار



بيض



سلطة خضراء

طعام الغداء



لبن

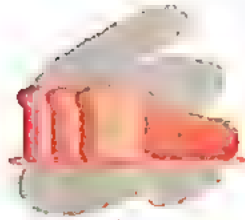


فول سوداني

طعام العشاء



قطعة لحم أو دجاج



خبز



فاكهة

الوجبة الخفيفة



طبق فول



طبق أرز أو مكرونة



- إرشادات ولي الأمر: مساعد طفلك على تكوين نظام غذائي لوجبات الإفطار والغداء والعشاء والوجبة الخفيفة من خلال الأطعمة الموجودة.
- الأسماء: يحدد الطفل الأطعمة التي يتناولها في نظامه الغذائي.
- المهارات الحياتية: التعبير عن الذات - اتخاذ القرار.
- تكوين الخصائص: اللغة المرببة (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (الطعام الصحي وغير الصحي).

نشاط ٣ اقرأ وتعلم عن العناصر الغذائية:

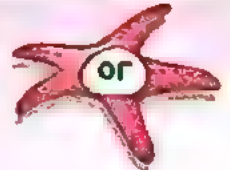
العنصر الغذائي

- مكون غذائي يمد الجسم بالطاقة، وهو ضروري للنمو السليم والحفاظ على الصحة.
- يحصل الجسم على العناصر الغذائية من الطعام الذي نتناوله.
- العناصر الغذائية لا نراها بالعين المجردة.
- الطعام الواحد يحتوي على أكثر من عنصر غذائي.

بعض العناصر الغذائية الأساسية المكونة للأطعمة:



- إشارات ولي الأمر: مساعد طفلك على فهم تعريف العنصر الغذائي، ومعرفة أن بعض الأطعمة تحتوي على أكثر من عنصر غذائي.
- الأم: يستطيع الطفل البحث عن العنصر الغذائي ويحدد الأطعمة التي يوجد فيها.
- المهارات الحسية: التعبير عن الذات - تحليل العناصر.
- تكامل: لغات (العربية (القرأة والتحدث) - الاقتصاد والمعلوم التطبيقية (التغذية وطول الأطعمة).



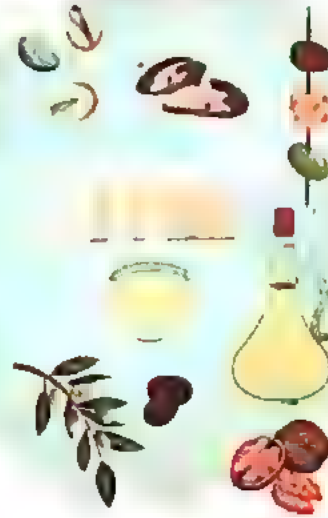
نشاط ٤ تعرف العناصر الغذائية الآتية وأهميتها:

بروتينات



تساعد على نمو الجسم والتئام الجروح.

دهون



تساعد على تدفئة الجسم وذوبان بعض الفيتامينات لاستفادة الجسم منها.

كربوهيدرات



تمد الجسم بالطاقة.



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة أنواع العناصر الغذائية وأهميتها لأجسامنا.
- الأهداف: يستطيع الطفل البحث عن العنصر الغذائي وتحديد أهميتها للجسم.
- المهارات المكتسبة: التواصل اللفظي - التواصل غير اللفظي - الملاحظة.
- تكامل الحصص: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية وعلوم الأطعمة).

صنف الأطعمة الآتية على حسب العناصر الغذائية الأساسية الموجودة بها في الجدول التالي:

نشاط ٥



بسكويت



خبز



أرز



فول



لحم



فشار



أسماك



زبدة



مكرونه



بيض

بروتينات	دهون	كربوهيدرات

• إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تصنيف الأطعمة حسب العناصر الغذائية الأساسية الموجودة بها.
• الأهداف: يحدد الطفل العناصر الغذائية الأساسية الموجودة في الأطعمة المختلفة.
• المهارات الحياتية: التعبير عن الذات - التفكير الناقد - التواصل.
• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية وعلوم الأطعمة).





نشاط ١ اقرأ، وتعلم:

الفيتامينات: هي مجموعة العناصر الغذائية اللازمة لنمو صحي وتغذية طبيعية.
(يحتاج الجسم العديد من الفيتامينات المختلفة ولكن بكميات مناسبة)



• إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على التعرف الأطعمة الغنية بالفيتامينات ولذايتها لأجسامه.
• الأهداف: يحدد الطفل العناصر الغذائية الموجودة في أطعمة محددة.
• المهارات: التفكير الناقد - الملاحظة.
• مخرجات التعلم: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية وعلوم الأطعمة).

نشاط ٢ اقرأ وتعلم:

نحن نعلم أن مواد يحتاجها الإنسان ليست متوفرة في الطبيعة، لذلك نتعلم من الأمراض (تساعد على بناء عظام وأسنان قوية، وتحمينا من الأمراض)



• يبحثون في الأمر: ما هو ذلك؟ على تعريف الأوعية الدموية والمعادن وفوائدها للجسم.
 • يبحثون في الأمر: ما هو ذلك؟ على تعريف الأوعية الدموية والمعادن وفوائدها للجسم.
 • يبحثون في الأمر: ما هو ذلك؟ على تعريف الأوعية الدموية والمعادن وفوائدها للجسم.
 • يبحثون في الأمر: ما هو ذلك؟ على تعريف الأوعية الدموية والمعادن وفوائدها للجسم.



فيتامينات ومعادن

كربوهيدرات

بروتينات

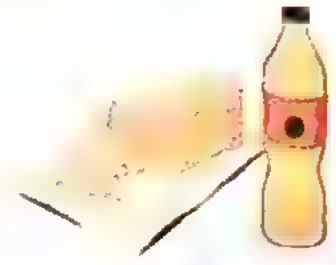
دهون

○

○

○

○



أهداف هذا النشاط: - مساعدة الطفل على توصيل كل عنصر غذائي تعلمه بفوائده لجسم الإنسان.
- تحديد الطفل العناصر الغذائية الموجودة في أطعمة محددة.
- المهارات الحركية: الملاحظة - التفكير الناقد.
- اللغة العربية (القرأة والتحدث والكتابة) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية وعلوم الأطعمة).

الطعام الصحي يجب أن يحتوي على عناصر متنوعة :

نشاط ٤



خضراوات وفاكهة

فيتامينات ومعادن



سمك



بيض



دجاج



لحم

بروتينات



مخبوزات

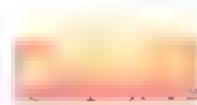
مكروننة

أرز

كربوهيدرات



زيت



زبدة

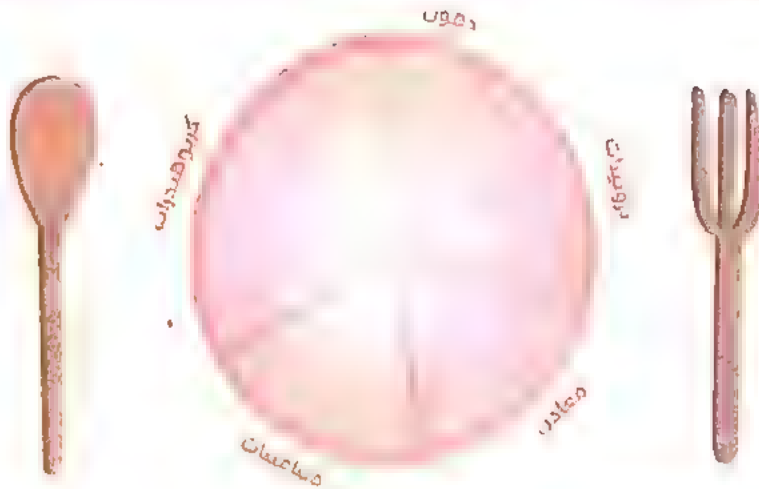


مكسرات

دهون

كون وجبتك المتكاملة من عناصر متنوعة:

نشاط ٥



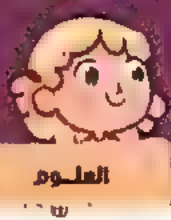
- إرشادات ولي الأمر: مساعد طفلك على تكوين وجبة متكاملة العناصر الغذائية.

- إرشادات المعلم: يحدد الطفل العناصر الغذائية الموجودة في أطعمة محددة.

- مهارات الحياة: التفكير الناقد - اتخاذ القرار - الملاحظة.

- مكنسات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية وعلوم الأطعمة).



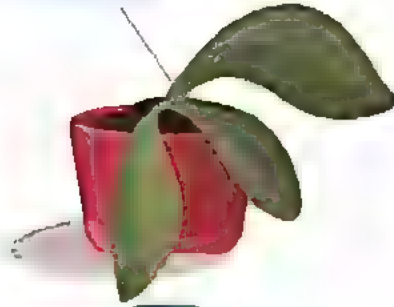


أهمية الماء



نشاط ١ انظر إلى الصورتين، ثم أجب:

نبات لا يُسقى
بالماء



ب



نبات يُسقى
بالماء

أ

(أ ، ب)

(أ ، ب)

(أ ، ب)

(أ ، ب)

(ص ، خطأ)

١ - نبات يتعرض للماء باستمرار.

٢ - نبات أوراقه ذابلة.

٣ - نبات يبدو بصحة جيدة.

٤ - نبات يحتاج إلى الماء.

٥ - النبات لا يحتاج إلى الماء لينمو.

مشروبات تسبب فقدان الجسم للماء



أطعمة تحتوي على نسبة ماء عالية



• إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة الفرق بين الصورتين (أ) ، (ب) ليستنتج أهمية الماء للنبات.

• الأنشطة: يحدد الطفل أهمية الماء للنبات.

• المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.

• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (وصف فوائد الماء).

انظر إلى الصور ، واقرأ ، وتعلم عن الماء:

نشاط ٢

الماء هو سر الحياة يحتاج إليه كل كائن حي.

فوائد شرب الماء

- يحافظ على تنظيم درجة حرارة الجسم بشكل صحيح.
- يساعد المفاصل على تأدية وظائفها بأفضل شكل.
- يساعد على سلامة العظام ، ويخلص الجسم من السموم والفضلات.



لماذا نحتاج إلى شرب الماء؟

- يعوض كمية الماء التي يفقدها الجسم في صورة عرق أو بول أو عندما نتنفس.

الشعور بالتعب والإرهاق

الشعور بالعطش

علامات تظهر على الجسم (الحاجة لشرب الماء)

الشعور بالدوخة والضعف

الصداع المستمر

جفاف الجسم	رطوبة الجسم
هو أن يفقد الجسم كمية كبيرة من الماء دون تعويض.	هو شرب كميات كافية من الماء ليتمكن الجسم من أداء وظائفه بأفضل شكل.

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على التعرف أهمية الماء للجسم وفوائد شربه لأجسامنا.
- الأهم: يستطيع طفلك توضيح أهمية شرب الماء - ذكر فوائد شرب الماء يوميًا.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القرأة والتحدث) - العلوم (وصف فوائد شرب الماء).





سجل

المعلومات والآراء

الدرس
الخامس

نشاط أجب عن الأسئلة الآتية:

٢

اذكر بعض الأمثلة لأطعمة
تحافظ على رطوبة الجسم.

.....

.....

.....

.....



١

كيف يساعدك الماء على
الحفاظ على صحة جسمك؟

.....

.....

.....

.....

٣

لماذا يعتبر العصير الطبيعي مفيدًا لجسمك أكثر من المشروبات الغازية؟

.....

.....

.....

.....

٥

كيف يفقد جسمك الماء؟

.....

.....

.....

.....



٤

كيف تعرف أن جسمك
يحتاج إلى الماء؟

.....

.....

.....

.....



- إشارات ولي الأمر: ساعد طفلك على حل الأسئلة مما تعلمه من معلومات عن أهمية الماء للجسم وفوائد شربه.
- أهدافك: يتعرف الطفل أهمية شرب الماء - يذكر الطفل فوائد شرب الماء يوميًا.
- المهارات الأساسية: تحديد المعلومات المتعلقة بالموضوع - الملاحظة.
- المبادئ الأساسية: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) - العلوم (وصف فوائد شرب الماء).

الملخص

تعلمت أن



أفرق بين الطعام الصحي والطعام غير الصحي



النظام الغذائي يشير إلى أنواع الطعام التي يتناولها الشخص بانتظام، وكميتها.



- يحب شرب ٨ أكواب ماء يوميًا للحفاظ على الجسم رطبًا ونشطًا.
- يحافظ الماء على تنظيم درجة حرارة الجسم بشكل صحيح.
- الشعور بالدوخة والضعف والصداع المستمر علامات تظهر أنك بحاجة لشرب الماء.

الجسم يحتاج إلى مختلف العناصر الغذائية ليبقى بصحة جيدة

الفيتامينات

هي مجموعة العناصر الغذائية اللازمة لنمو صحي وتغذية طبيعية.

الهادن

هي مواد يحتاجها الإنسان ليتمتع بصحة جيدة.



سؤال 1 ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة الخطأ:

- ١ - الزبادي واللبن من الوجبات الصحية. ()
- ٢ - الطعام الواحد يحتوي على عنصر غذائي واحد. ()
- ٣ - المعادن مواد يحتاجها الجسم ليتمتع بصحة جيدة. ()
- ٤ - الماء ضروري للإنسان فقط. ()

سؤال 2 اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١ - الطعام الذي يتناوله الشخص بانتظام هو
(النظام الغذائي - التمرين الرياضي - العنصر الغذائي)
- ٢ - الكالسيوم والزنك من
(الفيتامينات - الدهون - المعادن)
- ٣ - الصداع من العلامات التي تدل على الجسم.
(جفاف - صحة - رطوبة)
- ٤ - نفقد الماء من أجسامنا عن طريق
(النوم - القراءة - العرق)

سؤال 3 أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

- (القلق - الجزر - الصحي - أسنان - جفاف)
- ١ - الشعور بالعطش والصداع المستمر من علامات الجسم.
- ٢ - الطعام يحتوي على العديد من العناصر الغذائية.
- ٣ - نجد فيتامين (أ) في البرتقال و
- ٤ - تناول الوجبات التي تحتوي على المعادن يساعد على بناء قوية.

سؤال 4 أكمل الجدول التالي:

(حلوى - خبز - مياه غازية - سمك - الأرز - بطاطس مقلية)

الطعام الصحي	الطعام غير الصحي





اختبر نفسك (٢)

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخطأ:

- ١ - العناصر الغذائية لا نراها بالعين المجردة. ()
- ٢ - البرتقال والجزر لا يحتويان على الفيتامينات. ()
- ٣ - النبات يحتاج إلى الماء لكي ينمو. ()
- ٤ - تناول الحلوى يساعد على سلامة عظام الجسم. ()

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١ - فقد الجسم لكمية كبيرة من الماء دون تعويض يسمى (رطوبة - جفافاً - ندى)
- ٢ - الطعام الذي نأكله بشكل دوري يسمى بـ
(النظام الغذائي - المواد الغذائية - المقصف المدرسي)
- ٣ - يحافظ على تنظيم درجة حرارة الجسم. (السكر - الماء - الملح)
- ٤ - يحتوي على نسبة عالية من الماء. (السكر - الخيار - البقوليات)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

- (البروتينات - الأسنان - العناصر الغذائية - النظام الغذائي - المكرونة)
- ١ - الأسماك والألبان من مصادر
٢ - تعد من الكربوهيدرات.
- ٣ - أنواع الطعام التي يتناولها الشخص بانتظام، وكميتها تسمى
٤ - الفيتامينات مجموعة من اللازمة لنمو الجسم بشكل صحي.

سؤال ٤ صل من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(ب)

أ رطوبة الجسم.
ب الماء.
ج العنصر الغذائي.

(أ)

١- مكون غذائي يمد الجسم بالطاقة.
٢- شرب كميات من الماء ليتمكن الجسم من أداء وظائفه.
٣- يساعد المفاصل على تأدية وظائفها.





سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

- ١ - التعاون هو عدم المشاركة مع الآخرين. ()
- ٢ - القلب من أجزاء الجسم التي يمكننا رؤيتها بسهولة. ()
- ٣ - تحتوي بعض العناصر الغذائية على فيتامينات ومعادن. ()
- ٤ - البطاطس المقلية من الوجبات الصحية. ()

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١ - المكون الأساسي لجسم الإنسان هو (الدهون - الماء - الخضراوات)
- ٢ - يزن الجلد حوالي كيلوجرامات. (٨ - ١٢ - ٤)
- ٣ - يبدأ هضم الطعام في (المعدة - القلب - الفم)
- ٤ - أكبر عضو في جسم الإنسان هو (القلب - المعدة - الجلد)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(تنظيم - التفاح - القهوة - البروتينات - الطاقة)

- ١ - يحتاج جسم الإنسان إلى الطعام للحصول على
- ٢ - تعد اللحوم والألبان من
- ٣ - يحافظ الماء على درجة حرارة الجسم.
- ٤ - تعتبر من المشروبات التي تسبب فقدان الجسم للماء.

سؤال ٤ أكمل الجدول التالي:

ممارسة الرياضة - تناول الكثير من الحلوى - النوم ٤ ساعات فقط - قراءة القصص المسلية - تناول الفاكهة والخضراوات - إلقاء القمامة في الشارع.

العادات غير الصحية	العادات الصحية





سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

- ١ - تناول الحلوى بكثرة من العادات غير الصحية. ()
- ٢ - عند الاختلاف في الرأي مع صديقك عليك بالصراخ في وجهه. ()
- ٣ - يحافظ الجلد على السوائل داخل الجسم. ()
- ٤ - يساعد الماء على التخلص من الفيتامينات الموجودة في الجسم. ()

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١ - ينتقل الطعام إلى الأمعاء الدقيقة لتكملة عملية
(التفكير - الهضم - الإحساس)
- ٢ - يعد من المهارات الحياتية.
(الرياضة - التعاون - الكذب)
- ٣ - يبدأ هضم الطعام في
(الفم - القلب - العين)
- ٤ - من العادات الصحية شرب كمية كافية من على مدار اليوم (الشاي - القهوة - الماء)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(القلب - المعادن - الرياضة - الفيتامينات - درجة حرارة)

- ١ - لبناء جسم نشيط يجب ممارسة
- ٢ - ينظم الجلد الجسم.
- ٣ - الحديد والكالسيوم من
- ٤ - يضح الدم إلى جميع أجزاء الجسم.

سؤال ٤ صل ما في العمود (أ) بالمناسب له في العمود (ب):

ب
١ القلب.
ب الجلد.
ج المعدة.

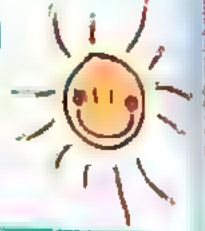
أ
١ - يحافظ على السوائل داخل الجسم.
٢ - يضح الدم إلى جميع أجزاء الجسم.
٣ - تفتت الطعام جيدًا بواسطة الحمض.



المحور الثاني

العالم من حولي

(الاهتمام بعالمنا)



آثار التغيرات البيئية.

الفصل الأول:

المياه على كوكبنا.

الفصل الثاني:

مساهمتي نحو بيتي.

الفصل الثالث:



الفصل الأول آثار التغيرات البيئية



نظرة عامة على الفصل

- اكتشف يكتشف التلاميذ احتياجات الكائنات الحية من مأوى وطعام
- يكتشف التلاميذ أوجه التشابه والاختلاف بين البيئات الطبيعية
- يحلل التلاميذ مدى تفاعل الكائنات الحية مع بعضها ومع الأشياء غير الحية في البيئة الطبيعية ثم يفكر في مدى مساعدة الكائنات لبيئته ومدى إضراره بها
- يتبنى التلاميذ الدفاع عن الحد من التأثير السلبي للتغيرات لكي تستفيد الكائنات الحية

اكتشف

تعلم

تشارك

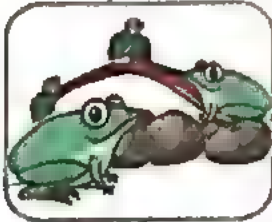


احتياجات الكائنات الحية

الدرس
الأول

نشاط ١ اقرأ، وتعلم:

المأوى



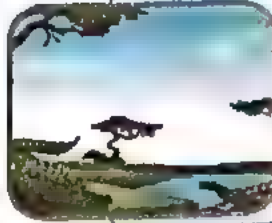
- الطيور تبني أعشاشها في الأشجار.
- الأرانب وحيوان الخلد تحفر جحورًا لها تحت الأرض.
- السناجب والبوم تعيش داخل فتحات الأشجار.
- السلطعون والسلاحف تستطيع التخفي تحت الصخور.

الطعام



- يطارد الأسد فريسته ثم يصطادها؛ ليتغذى عليها.
- تأكل الأرانب النباتات.
- حيوان الراكون والنسور تتغذى على الحيوانات الميتة.

المياه



- يشرب بعض هذه الحيوانات من البرك والأحواض والجداول.
- يشرب بعضها الماء الذي يتجمع على أوراق النبات بعد سقوط الأمطار.
- يعيش بعضها في المياه؛ لذلك فهي محاطة به طوال الوقت.

حينما يصعب على الحيوانات إيجاد طعامها أو مياه الشرب أو مأوى لها، فهي تهجر إلى بيئات طبيعية أخرى.

الفراشات الملكية تطير للجنوب في الشتاء بحثًا عن الدفء والطعام.



في إفريقيا يعيش الحمار الوحشي والأفيال أحيانًا بحثًا عن الماء.



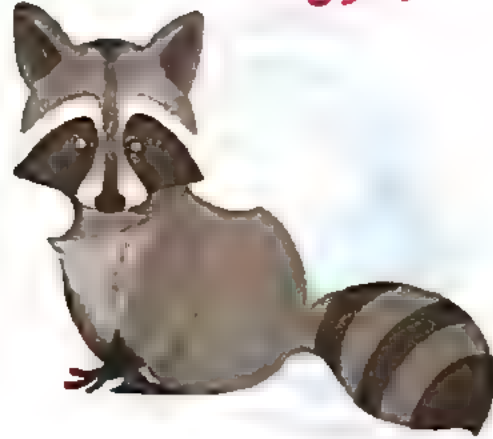
الملاحظات ولي الأمر: ساعد طفلك على التعرف على احتياجات الكائنات الحية من طعام ومأوى ومياه، ثم ناقشه في أسباب هجرة الكائنات الحية من بيئاتها الطبيعية. يستعين الطفل بأفكاره لشرح طرق تأقلم الحيوانات في البيئات الطبيعية للبقاء على قيد الحياة أو عدم تأقلمها. مميزات التحليل: التفكير الناقد - الملاحظة. تشمل المحركات: اللغة العربية (القرأة والتحدث) - العلوم (تحليل البيئة الطبيعية لتحديد لدرتها على تلبية احتياجات مختلف الكائنات الحية).

نشاط ٢ اكتب اسم الطعام الذي تتغذى عليه هذه الحيوانات:

الأسد



الراكون



النسر



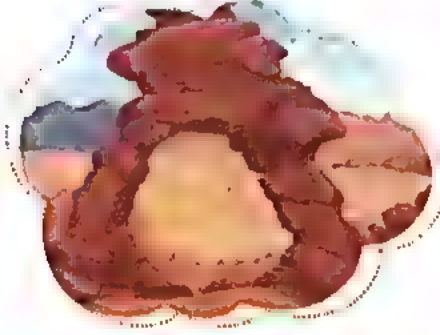
الأرنب



• إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على التفكير في الطعام الذي تتغذى عليه هذه الحيوانات.
• الأهداف: يستطيع الطفل الاستعانة بأدلة لشرح طرق تأكل الحيوانات في البيئات الطبيعية للبقاء على قيد الحياة أو عدم تأكلها.
• المهارات: التفكير الناقد - الملاحظة.
• تكامل التهجئات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (تطوير البيئة الطبيعية).



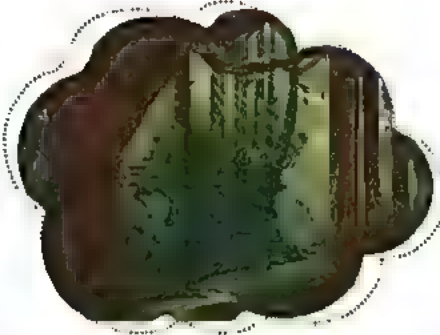
نشاط ٣ صل كل حيوان بالمأوى المناسب له:



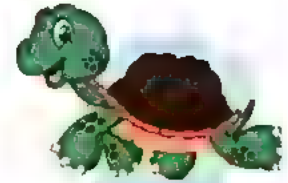
صخور



الأرنب



أشجار



السلحفاة



جحور



الطائر



• إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على توصيل كل حيوان بالمأوى المناسب له.
• المساعدة: يستطيع الطفل تحليل صور التفاعل القائم بين الكائنات الحية والأشياء غير الحية الموجودة في إحدى البيئات الطبيعية.
• المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
• تنمية الخصائص اللغوية العربية (القراءة والتحدث) - المعلوم (تحليل التفاعل بين الكائنات الحية والأشياء غير الحية في بيئة طبيعية).

نشاط ٤ ضع علامة (✓) أمام ما يناسب كل جملة في الجدول التالي:

المياه	الطعام	المأوى
	✓	
		١- يقوم الأسد باصطياد فريسته.
		٢- يهربش الأرنب البري داخل الجحر.
		٣- يحتاج الحمار الوحشي إلى الأنهار.
		٤- تصل الزرافة لأوراق الشجر برقبته الطويلة.
		٥- يصنع العصفور عشًا له.

نشاط ٥ مستعينًا ببنك الكلمات صنف احتياجات الكائنات الحية:

اللحم - الجحر - اللهر - العش - المطر - النباتات

الطعام

المياه

المأوى

• يرشدنا ويذكرنا، ساعد طفلك على تصنيف احتياجات الكائنات الحية التي تحصل عليها من البيئة الطبيعية التي يعيش فيها.

• الأهداف: يستطيع الطفل تحليل صور التفاعل القائم بين الكائنات الحية وعناصر الجماد الموجودة في إحدى البيئات الطبيعية.

• المهارات: الصيانة، تحديد النتائج والنتائج المترتبة - التفكير الناقد.

• تآخر الحصص: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (تحليل البيئة الطبيعية لتعدد قدرتها على تلبية احتياجات مختلف الكائنات الحية).



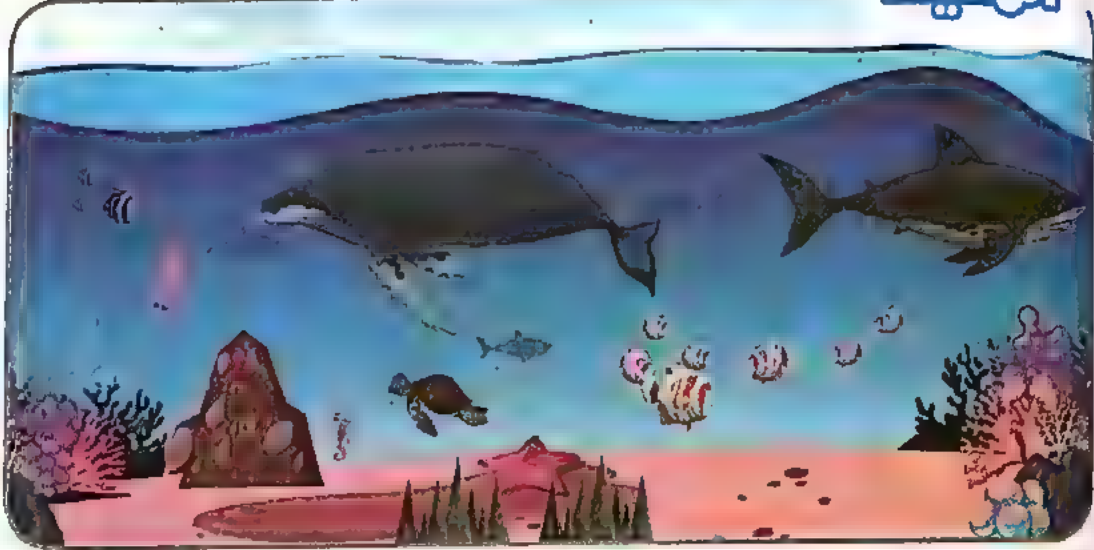
العلوم

ملاءمة البيئات الطبيعية

الدرس الثاني

نشاط ١ أمامك مجموعة من الصور لاحظها، ثم أجب:

المحيط



الأسود لا يعيش بالمحيط لأنه لا يوجد له

المأوى

الأسماك تعيش بالمحيط لأنها يوجد لها

الطعام



• إرشادات ولي الأخرى: ناقش خلفك حول المحيطات والكائنات الحية التي تعيش بها، وكيف يمكن لبعض الكائنات الحية الحياة فيها بسبب توافر الطعام والمأوى.

• تفهيم: يستعين الطفل بأدلة لشرح طرق تأقلم الحيوانات في البيئات الطبيعية للبقاء على قيد الحياة أو عدم تأقلمها.

• مهارات حيائية: التفكير الناقد - الملاحظة.

• تعلم النصوص: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (تحليل البيئة الطبيعية لتحديد قدرتها على تلبية احتياجات الكائنات الحية المختلفة).

نشاط ٢ انظر إلى البيئة الصحراوية، ثم أجب:

بيئة صحراوية



- اكتب عن حيوان يعيش في هذه البيئة، وحيوان آخر لا يعيش فيها:

- فكر.. هل هذه البيئة توفر المأوى والماء والطعام للحيوان الذي اخترته؟

- يشهد ولي الأمر: ناقش طفلك في الحيوانات التي تستطيع أن تعيش في البيئة الصحراوية.
- الأهداف: مساعدة الطفل على الاستماع بأمانة لشرح طرق تأقلم الحيوانات في البيئات الطبيعية للبقاء على قيد الحياة أو عدم تأقلمها.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
- الكفايات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (تحليل البيئة الطبيعية لتحديد قدرتها على تلبية احتياجات مختلف الكائنات الحية).





التغيرات البيئية



المقصود هو التغيرات التي تحدث في البيئة نتيجة لتغيرات في العوامل الطبيعية أو البشرية.

نشاط 1 اقرأ وتعلم

الجفاف



السبب: قلة الأمطار لفترة طويلة، قلة المياه، قلة المياه الجوفية، قلة المياه السطحية.
التأثيرات: قلة المياه الجوفية، قلة المياه السطحية، قلة المياه الجوفية، قلة المياه السطحية، قلة المياه الجوفية، قلة المياه السطحية.
- هجرة الحيوانات بحثاً عن الماء.

الفيضان

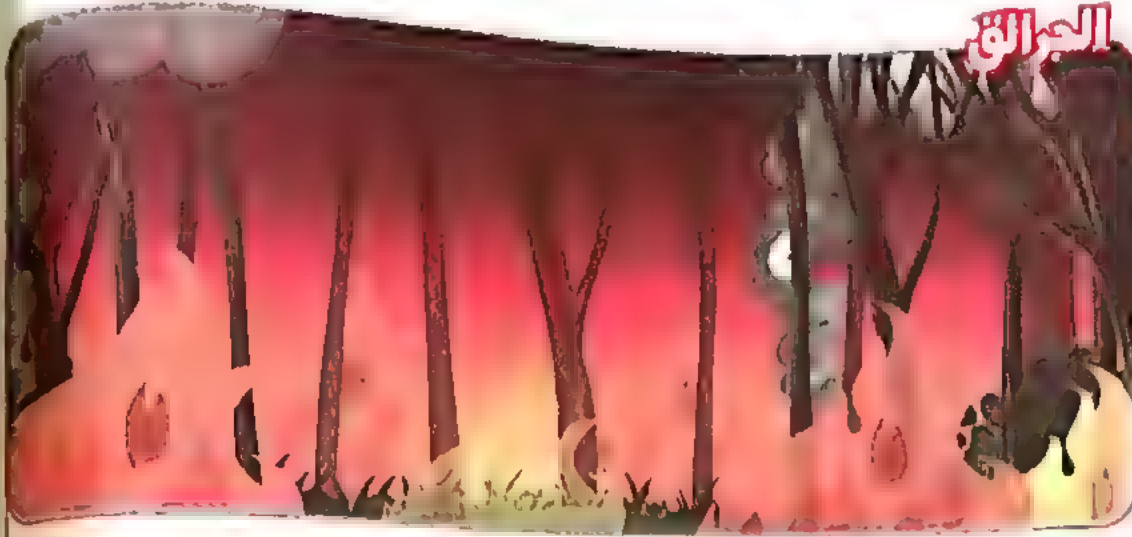


السبب: زيادة كمية المياه على الأرض، تساقط الأمطار الغزيرة لفترة كبيرة.
التأثيرات: غرق النباتات وهجرة الحيوانات، غرق النباتات وهجرة الحيوانات، غرق النباتات وهجرة الحيوانات.
- تأثير إيجابي (جلب الفيضان البذور والعناصر الغذائية إلى الأرض).



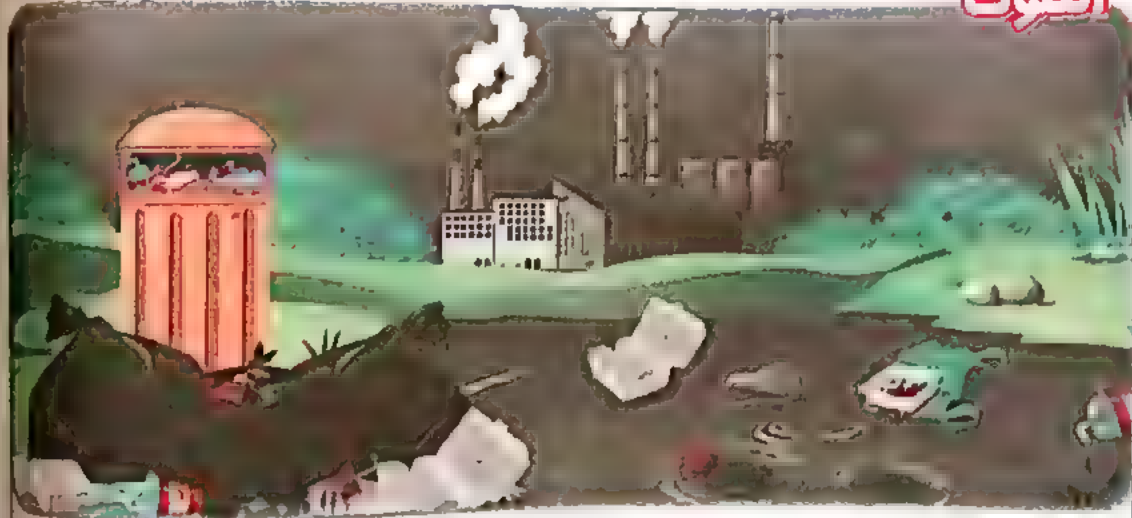
يحدث في البيئة تغيرات في العوامل الطبيعية والبشرية وتأثيرها على الكائنات الحية.
تتغير البيئة نتيجة لتغيرات في العوامل الطبيعية والبشرية وتأثيرها على الكائنات الحية.
تتغير البيئة نتيجة لتغيرات في العوامل الطبيعية والبشرية وتأثيرها على الكائنات الحية.

الحرائق



السبب حدوث البرق في الغابات يؤدي إلى اشتعال الأعشاب الجافة
إشعال الإنسان البيران وعدم سيطرته عليها.
التأثير: - تأثير سلبي (هجرة الحيوانات - تلوث الهواء من دخان الحرائق).
- تأثير إيجابي (التخلص من بقايا الأوراق والأغصان، فتستفيد التربة بالعناصر الغذائية المهمة).

التلوث



السبب: ١- دخان المراكين والمصانع (تلوث الهواء).
٢- إلقاء المخلفات والمواد الكيميائية في الماء (تلوث الماء).
٣- إلقاء المخلفات على الأرض.
التأثير: تدمير حياة الكائنات في بيئتها الطبيعية.



نشاط ٢ أكمل أسباب التغيرات البيئية وتأثيرها:

الظاهرة	السبب	التأثير
 <p>الفيضان</p>	<p>(١) _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>غرق التربة والنبات</p> <p> وهجرة الحيوانات.</p> <p>(٢) _____</p> <p>_____</p>
 <p>(٣) _____</p>	<p>توقف الأمطار.</p>	<p>(٤) _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
 <p>التلوث</p>	<p>(٥) _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>يهدم حياة الكائنات</p> <p> في بيئتها الطبيعية.</p>
 <p>(٦) _____</p>	<p>حدوث البرق</p> <p> وإشعال النيران.</p>	<p>(٧) _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>



البيانات ولي الأمر: ساعد طفلك باستخدام المعلومات التي تعلمها على إكمال أسباب التغيرات البيئية وتأثيراتها.

الأهداف: يحسن الطفل التغيرات البيئية في بيئات طبيعية متنوعة - يوضح الطفل تأثير التغيرات البيئية في الكائنات الحية.

المهارات: التواصل - التفكير الناقد.

تكمّل المفاهيم: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (وصف العلاقة بين المناخ والفصول المادية).



العلوم

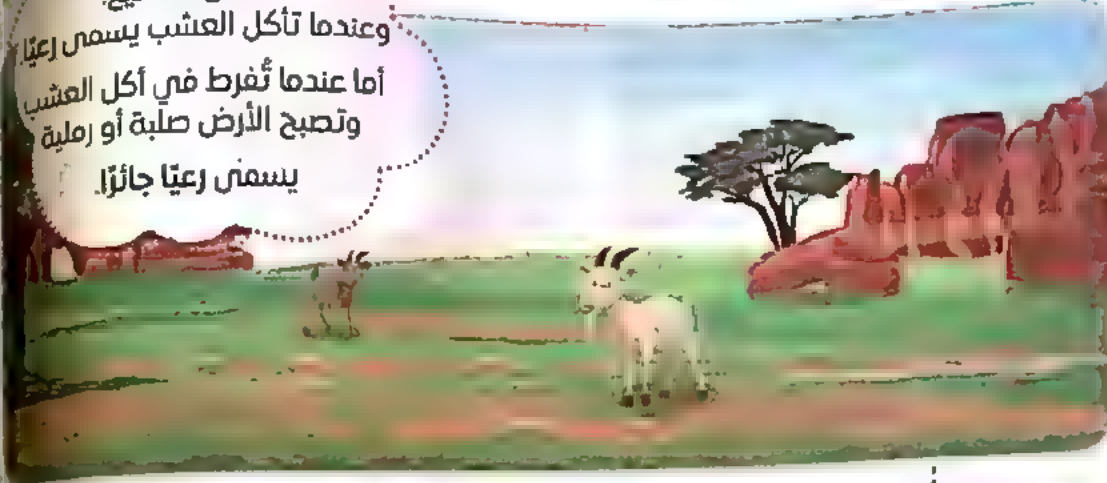
دور النباتات والحيوانات في التغير البيئي

الدرس
الرابع

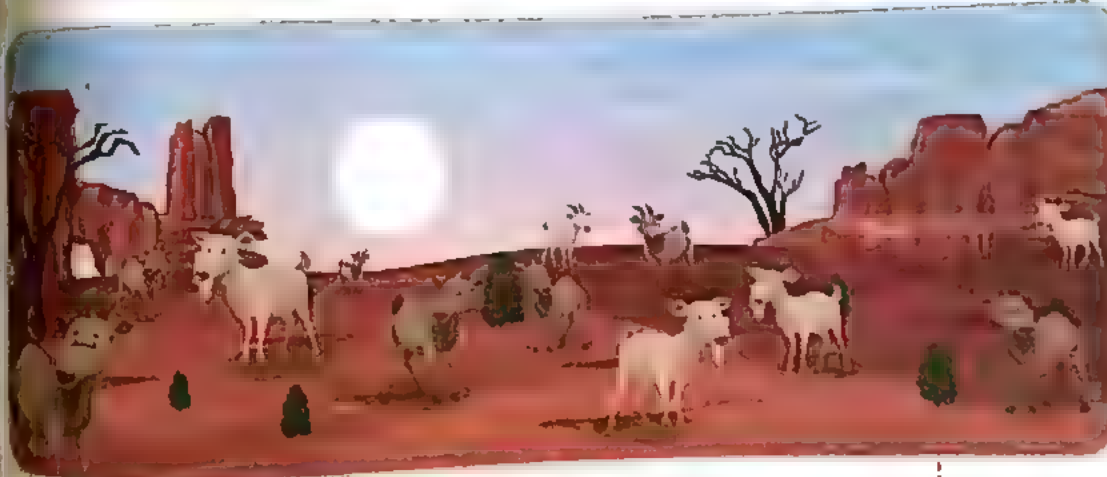
1 نشاط

لاحظ الصور، ثم استنتج:

مجموعة الماعز
تسمى القطيع
وعندما تأكل العشب يسمى رعيًا
أما عندما تُفرط في أكل العشب
وتصبح الأرض صلبة أو رملية
يسمى رعيًا جائرًا.



عندما يقل الماعز يزداد العشب.



عندما يزداد الماعز يقل العشب.

زيادة عدد الماعز تؤدي إلى

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة أن لبعض الكائنات الحية ضررًا على البيئة.
- الأهداف: يستطيع الطفل البحث عن مدى لدرة الكائنات الحية على الاستقلادة من إحدى البيئات الطبيعية أو الإضرار بها.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - التفكير الناقد.
- تكامل المفاهيم: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (توضيح كيف يمكن للكائن الحي دفع البيئة أو إضرارها).

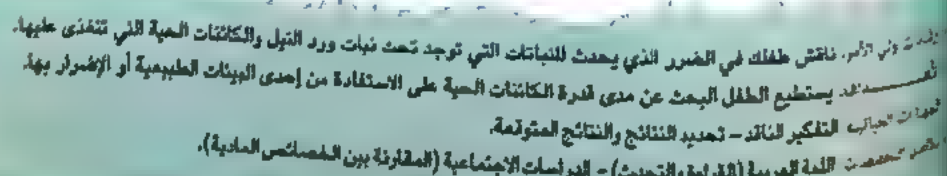


نشاط ٢ لاحظ صورة "ورد النيل" بمصر:



تأسست السماء وزودت الدليل
بسطحي مساحات واسعة
من نهر النيل- ميميع وصول
أشعة الشمس والأكسجين
من إلى النباتات التي تنمو
تحت السماء

الأسماك الكبيرة



نشاط ٣ اقرأ الأحداث البيئية التالية ثم حدد أيها ضار وأيها مفيد للبيئة:

مفيد	ضار	الأحداث
✓		١ - زراعة العديد من الأشجار لتنظيف الهواء.
		٢ - استخدام المبيدات لإبعاد الحشرات عن المحاصيل الزراعية.
	✓	٣ - حدوث البراكين وصعود الدخان للسماء.
		٤ - استخدام طائر (أبو قردان) لالتقاط الحشرات من الأرض الزراعية.
		٥ - إزالة مساحات واسعة من الأراضي الزراعية لبناء المباني مكانها.
		٦ - سقوط عبوات البترول في مياه البحر الأحمر.
		٧ - حدوث فيضان أدى إلى تغطية الأرض الزراعية.
		٨ - فقدان الواحة لمياهها بسبب الجفاف.

- إرشادات ولي الأمر: مساعد طفلك على استنتاج تأثير كل من التغيرات البيئية بالجدول على البيئة (ضار أم مفيد).
- الأهداف: يستطيع الطفل البحث عن مدى قدرة الكائنات الحية على الاستفادة من إحدى البيئات الطبيعية أو الإضرار بها.
- المهارات البيئية: التفكير الناقد - تحديد النتائج والنتائج المتوقعة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (وضع البيانات في جداول للكشف عن الأنماط).





نشاط تعرّف مما يلي تأثير الكائنات الحية سواء بالنفع أو الضرر على البيئة ثم أكمل:

سمكة القرش



- تأثيرها:

نافع
يستخدم جلدها
لعمل المنتجات.

ضار
تأكل الأسماك الصغيرة.

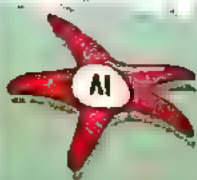
طائر (أبو قردان)



- تأثيره:

نافع
يتغذى على الحشرات التي تضر التربة.

ضار
يتغذى على الأسماك التي تأكلها.



زيادة في الأمر. ناقش طفلك في معرفة التأثير الضار والنافع لكل من الكائنات الموجودة بالنشاط.
ملاحظة: يستخدم لطفل البحث من مدى قدرة الكائنات الحية على الاستفادة من إحدى البيئات الطبيعية أو الإضرار بها - يستخدم لطفل الدليل في دعم إحدى الدورات.
المعادن الطبيعية، الملاحظة - التعاون.
تعمل التجمعات اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (توضيح كيف يمكن للكائن الحي تقديم النفع أو الإضرار بالبيئة).

حيوان الكنغر



- تأثيره:

نافع
لا ينبعث منه غاز
الميثان فلا يحدث
خللاً في المناخ

ضار
يأكل النباتات مما
يؤثر على الغطاء
النباتي.

سلطعون النهر



- تأثيره:

نافع
غذاء شهي
ويعمل على
التوازن البيئي.

ضار
يضر النباتات
النيلية.



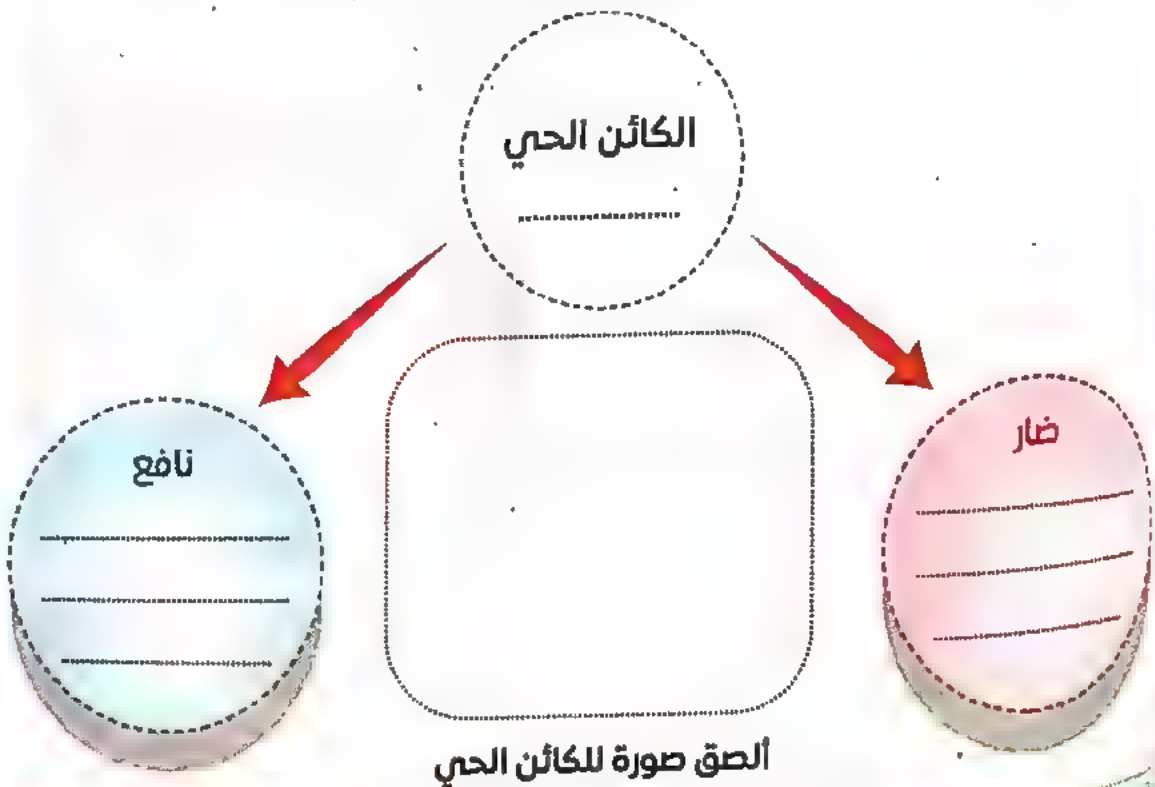
سمكة رأس الأفعى



تأثيرها:



دورك الآن: ابحث عن أحد الكائنات الحية ببيئتك، ثم حدد الضرر والفائدة منه.



تعلمت أن



للنباتات والحيوانات دور مهم في
التغيير البيئي.



يحتاج الكائن الحي إلى:
الغذاء - المأوى - المياه



يؤثر الفيضان والجفاف على حياة
الكائنات الحية بالبيئة.



يؤثر التلوث في تدمير حياة الكائنات
في بيئتها الطبيعية.





ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة الخطأ:

سؤال 1

- 1- يبني السنجاب عشه فوق الأشجار. ()
- 2- الأسود لا تعيش في المحيط لأنه بيئة غير مناسبة لها. ()
- 3- الطيور تبني العش في الأشجار. ()
- 4- نهجر الفراشات في الشتاء بحثاً عن الدفء والطعام. ()

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

سؤال 2

- 1- الأرانب تأكل (اللحوم - الأسماك - النباتات)
- 2- توقف الأمطار لفترات طويلة يؤدي إلى (الجفاف - الفيضان - التلوث)
- 3- يتغذى أبو قردان على الحشرات التي تضر (البحار - الهواء - التربة)
- 4- البيئة المناسبة لعيش الأسماك هي (الصحراء - المحيط - الحقل)

أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

سؤال 3

(الحرائق - البرك - التلوث - الفيضان - الحيوانات الميتة)

- 1- حدوث يؤدي إلى تدمير الكائنات في بيئتها الطبيعية.
- 2- يتغذى النسر على
- 3- تشرب بعض الحيوانات من
- 4- يؤدي لتلوث الهواء.

اكتب (مفيد) أو (ضار) أمام العبارات التالية:

سؤال 4

- 1- حدوث البراكين وصعود الدخان للسماء. (.....)
- 2- إلقاء عبوات البترول في مياه البحر. (.....)
- 3- الرعي الجائر للأغنام على الأراضي العشبية. (.....)
- 4- زيادة زراعة الأشجار والنباتات لتنظيف الهواء. (.....)





اختبر نفسك (٢)

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة الخطأ:

- () ١ - تستطيع الضفادع التحقي تحت الصخور.
- () ٢ - حيوان الراكون والنسور يتغذى على الحيوانات الميتة.
- () ٣ - تأكل السلحفاة اللحوم.
- () ٤ - تجف الأنهار والبحيرات نتيجة لحدوث الفيضانات.

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١ - تتغذى الأسود والفهود على التي تصطادها. (النباتات - الحيوانات - الطحالب)
- ٢ - حدوث البرق في الغابات يؤدي إلى (الفيضانات - الجفاف - الحرائق)
- ٣ - عندما لا تجد الحيوانات الطعام والمياه والمأوى فإنها إلى بيئات أخرى. (تسكن - تغرق - تهاجر)
- ٤ - يغطي مساحات واسعة من نهر النيل فيمنع وصول أشعة الشمس إلى النباتات. (الخضراوات - النخيل - ياسنت الماء)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(الجمال - الجفاف - السلاحف - التلوث - الفيضان)

- ١ - يحدث نتيجة توقف الأمطار لفترة طويلة.
- ٢ - يعيش في البيئة الصحراوية.
- ٣ - إلقاء المخلفات والمواد الكيميائية في الماء يؤدي لحدوث
- ٤ - تستطيع التخفي تحت الصخور.

سؤال ٤ صل الكائنات في العمود (أ) بالبيئة المناسبة لها في العمود (ب):

ب

- ١ - المحيطات.
- ٢ - الغابات.
- ٣ - الصحاري.

أ

- ١ - نبات الصبار.
- ٢ - الأسماك.
- ٣ - الأسد.



الفصل الثاني المياه على كوكبنا



نظرة عامة على الفصل

كتشف يكتشف التلاميذ كيفية تأثير دورة الماء في الطقس، ويميزون بين الطقس والمناخ.
نشط يحل التلاميذ إحدى المناطق لفهم كيفية تأثير موقعها في مناخها.
مشرك يحل التلاميذ بيانات الطقس لوصف المناخ.
يتعاون التلاميذ لتوضيح المناخ في مصر وتمثيل دورة الماء في هذه البيئة الطبيعية.

٢) لاحظ صور النباتات الآتية ثم أجب:

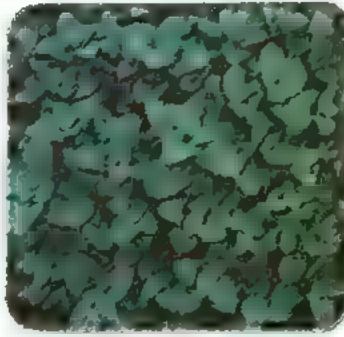
النباتات في واحدة سيوة



أشجار السنط: تساعد على الحد من آثار العواصف وأضرارها.



الريحان



النناع



الزيتون والتفاح

أكمل:

- ١ - أشجار تساعد على الحد من آثار العواصف في الصحراء.
- ٢ - مكان يقع في الصحراء تتدفق به المياه من باطن الأرض إلى السطح في شكل ينابيع هو
- ٣ - واحدة سيوة بها أكبر عدد من في مصر.
- ٤ - الكتبان الرملية عبارة عن من الرمال.



ملاحظة: في إطار مساعدة طفلك على التعرف على النباتات بواحة سيوة، ثم ساعده على حل التمارين.
تتميز النباتات بواحة سيوة بمجموعة متنوعة من النباتات.
النباتات التي تكثر في الواحة (القراصة والتمنت والكتبة) - الملوحة (النباتات).

نشاط ٣ لاحظ صور الحيوانات الآتية ثم أجب:

الحيوانات في واحة سيوة



غزال أحمر الجبهة



الغزال الأبيض



الذئب



الفهد



الأرنب البري

اختر الإجابة الصحيحة:

(برية - أليفة)

الحيوانات في واحة سيوة الموجودة بالصورة

(الذئب القطبي - الغزال الأبيض)

من الحيوانات الموجودة في واحة سيوة

• إرشادات وفي أثناء مساعدتك على التعرف الحيوانات بواحة سيوة، ثم مساعدته على حل النشاط.

• الهدف: إعداد الطفل معلومات متعلقة بواحة سيوة.

• مهارات تنمية الملاحظة - الاستنتاج.

• تكوّن شخصيات اللغة العربية (الكتابة والقراءة) - العلوم (الحيوانات).



الطيور في واحة سيوة



طائر اللّحام الأكبر



طائر القمري



طائر الكبارى الإفريقي

اختر الإجابة الصحيحة:

١) أحد الطيور الموجودة في واحة سيوة (اللّحام الأكبر - الذئب)

الزواحف في واحة سيوة



الثعبان



السحلية



السلاحفاة

هناك أيضًا أكثر من ٣٠ نوعًا من أنواع الزواحف والحشرات في الواحة.

اختر الإجابة الصحيحة:

٢) يبلغ عدد أنواع الزواحف والحشرات في واحة سيوة أكثر من نوعًا.
(٤٠ - ٦٠ - ٣٠)



تفاعل الإنسان مع البيئة في واحة سيوة

نشاط ٥ اقرأ، ثم ضع ○ حول المنتج الذي يمكن الحصول عليه من نباتات واحة سيوة:

- يصدر أهل سيوة التمر والزيتون إلى جميع أنحاء العالم.
- يستخدم كثير من أهل سيوة سعف النخيل، أو أوراق الشجر، لتصنيع السلال لبيعها.
- يستخدم النعناع والريحان والتمرور في صناعة الأدوية.



الأعشاب



تُحول إلى



سجاد يدوي



دواء



الزيتون



يُحول إلى



زيت



تمرور



البلح



يُحول إلى



تمرور



زيت



سعف النخيل



يُحول إلى



سجاد يدوي

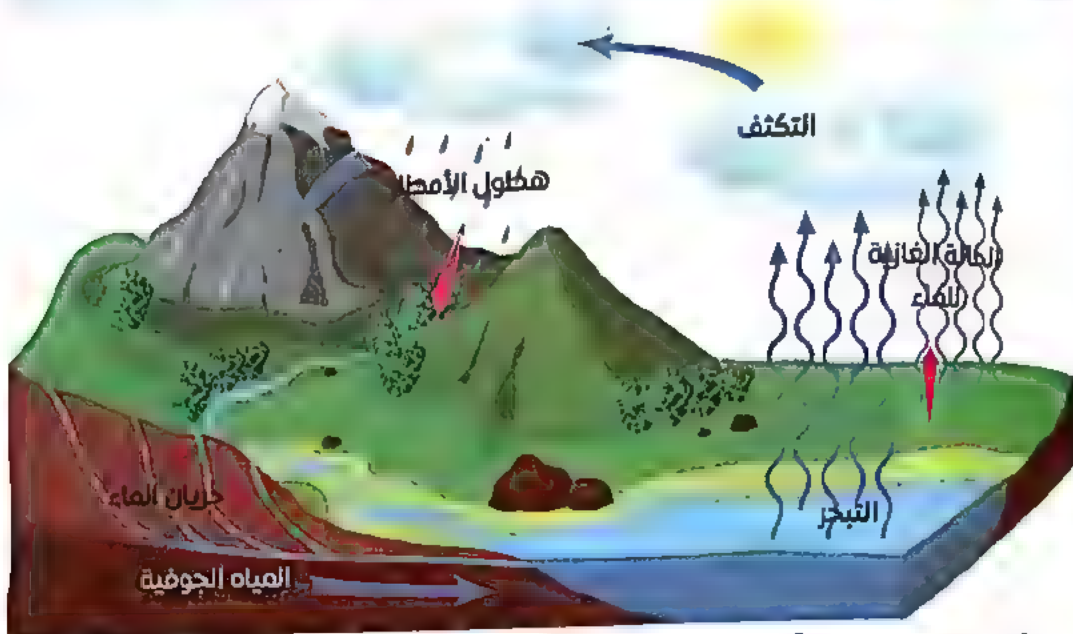


سلال

دورة الماء في الطبيعة

لاحظ الصورة الآتية، ثم ضع رقم العملية أمام ما يناسبها من عبارات، كما هو موضح بالمثال:

نشاط



٥	٤	٣	٢	١
هطول الأمطار	المياه الجوفية	جريان الماء	عملية التبخر	عملية التكثف
<p>هـ</p> <p>تدفق مياه الأمطار على جانبي الجبال.</p>	<p>د</p> <p>تساقط قطرات المياه على الأرض في صورة أمطار أو ثلوج.</p>	<p>ج</p> <p>المياه التي تتسرب تحت سطح الأرض.</p>	<p>ب</p> <p>يبرد بخار الماء عندما يرتفع في الغلاف الجوي، ويكوّن سحابة أو قطرات صغيرة من الماء متماسكة معًا.</p>	<p>ا</p> <p>تسخين أشعة الشمس لمساحات كبيرة من المياه مثل المحيطات؛ مما يجعل المياه السائلة تتحول إلى الحالة الغازية.</p>



الهدف من هذا النشاط: مساعد طفلك على تعرّف دورة الماء بالطبيعة وفهم كل مرحلة.

المستهدف: يحدد الطفل مراحل دورة الماء.

الأنشطة التعليمية: الملاحظة - تحديد النتائج والنتائج المتوقعة.

المصادر التعليمية: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (توضيح دورة الماء العامة).



تنوع المناخ في مصر

الدرس
الثالث

نشاط ١ اقرأ، ثم أكمل الشكل التالي:

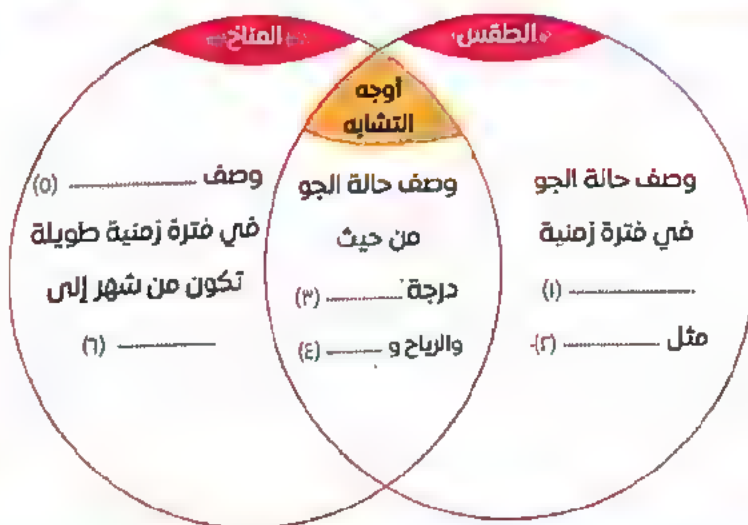
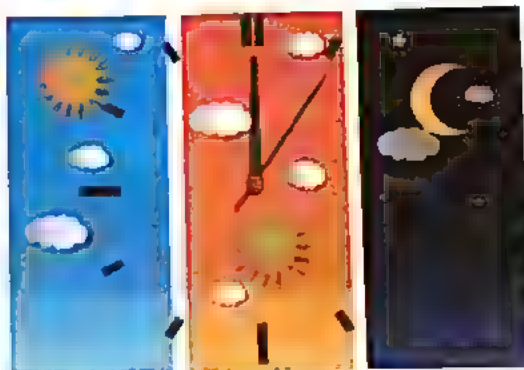
المناخ

المناخ: وصف حالة الجو على مدى فترة زمنية طويلة من شهر إلى عام، ومن أهم عناصره (الرياح - الأمطار - درجة الحرارة).



الطقس

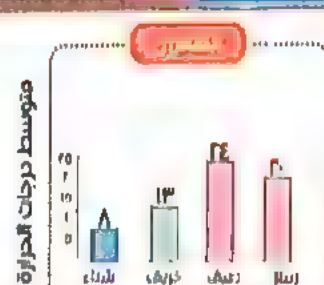
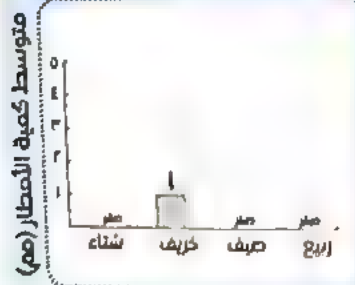
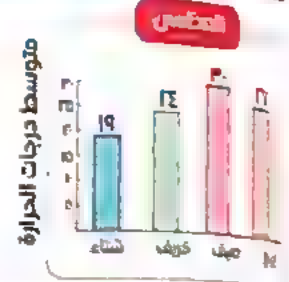
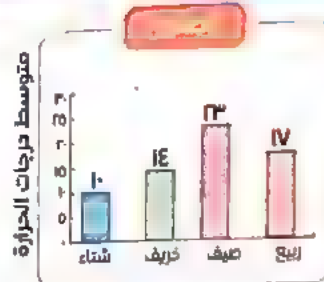
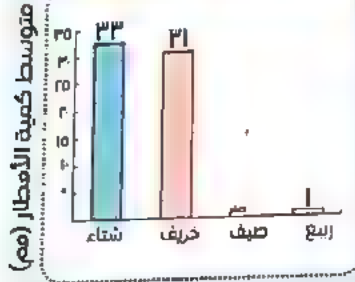
الطقس: هو وصف حالة الجو على مدى فترة زمنية قصيرة، مثل ساعة أو عدة أيام، ومن أهم عناصره (درجة الحرارة - الرياح - الأمطار).



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تحديد الفرق بين الطقس والمناخ.
- الأمثلة: يحدد الطفل الفرق بين الطقس والمناخ - يكتب الطفل تمرينًا للمناخ.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - التواصل اللفظي.
- تكملة النصوص: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (وصف الطقس والمناخ).



نشاط ٢ لاحظ الرسوم البيانية الآتية، ثم أجب عن الأسئلة:



في ذات ساعد طالبك على المقارنة بين المناخ في الإسكندرية والاقصر باستخدام بيانات الطقس.

مقارنة المناخ بين حالات المناخ في مصر باستخدام بيانات الطقس.

للمقارنة بين المناخات المختلفة المتوقعة - الملاحظة.

الفصل الثاني: المياه على كوكبنا (قراءة وفهم الجداول والرسوم البيانية).

- لاحظ الجدول التالي للإجابة عن الأسئلة:

شهور الصيف			شهور الخريف			شهور الربيع			شهور الشتاء		
يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر	يونيو	مايو	أبريل	مارس	فبراير	يناير

١- اختر الإجابة الصحيحة:

محافظة الأقصر جوها _____ وجاف طوال العام. (حار - رطب)

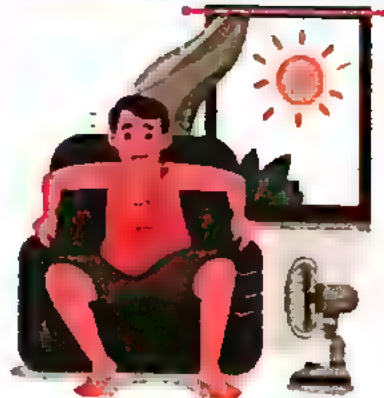
٢

الأقصر	الإسكندرية	الأسئلة
		١- أي محافظة سجلت متوسط درجة حرارة أعلى في شهور الشتاء؟
		٢- أي محافظة سجلت كميات مطر أكثر في شهور الشتاء؟
		٣- أي محافظة لم تسقط فيها الأمطار في شهور الربيع؟
		٤- أي محافظة انخفضت فيها درجة الحرارة في شهور الربيع؟

٣

ما هي المحافظة التي يتميز جوها بالحرارة والرطوبة في فصل الصيف؟

عندما نشعر أن الهواء رطب
فإن ذلك يشير إلى وجود كمية
كبيرة من بخار الماء في الهواء؛
مما يزيد إحساسنا بالحر.



نشاط ٣ حدد موقع كل من (الإسكندرية - الأقصر) على خريطة مصر:



جمهورية مصر العربية

اختر الإجابة الصحيحة:

أيهما مدينة ساحلية؟

(الأقصر - الإسكندرية)

نشاط ٤ اختر الإجابة الصحيحة:

١- الإسكندرية تقع على البحر فتتصف بالرطوبة، ويتميز الشتاء بالإسكندرية بأنه دافئ ممطر.

(المتوسط - الأحمر)

٢- الأقصر تقع في منطقة صحراوية، فتتصف بـ ولا تهطل عليها الأمطار طوال العام تقريبًا.

(الجفاف - الرطوبة)



• إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على استخدام الخريطة لتحديد مدى قرب أو بعد مدينتي الإسكندرية والأقصر من المسطحات المائية.
• الأهداف: يتعرف الطفل بطريقة استخدام الخريطة لتحديد مدى قرب المدن أو بعدها عن المسطحات المائية.
• المهارات المعيشية: الملاحظة - الاستنتاج.
• كمل التخصيصات: الملاحظات الاجتماعية (استخدام الخريطة في فهم بعض المعلومات وتفسيرها) - اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث).

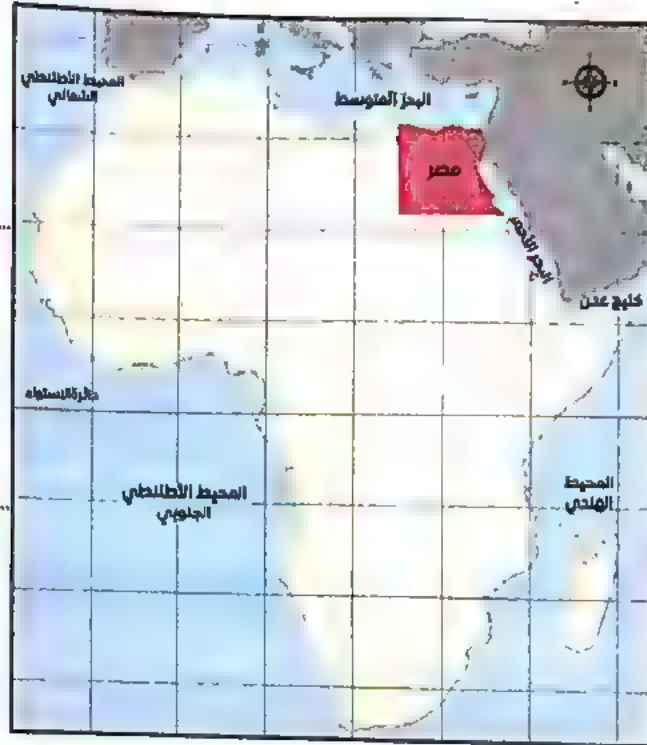


قارة إفريقيا

الدرس
الرابع

نشاط لادّخ خريطة إفريقيا، ثم أجب:

يمكننا استخدام هذه المعلومات
لتحديد المسافات من مصر حتى
المسطحات المائية المختلفة.
المربع الواحد يساوي:
١٠٠ كيلومتر × ١٠٠ كيلومتر



- اختر المسافة التقريبية الصحيحة، بين مصر والأماكن التالية كما هو موضح في المثال:

٣ المحيط الأطلسي
الشمالي

- ☐ ٤٠٠ كم
☐ ٧٠٠ كم

٢ المحيط الأطلسي
الجنوبي

- ☐ ٤٠٠ كم
☐ ٦٠٠ كم

١ خليج عدن

- ☒ ٢٠٠ كم
☐ ١٠٠ كم

حدد على الخريطة موقع كل من:

(البحر الأحمر)

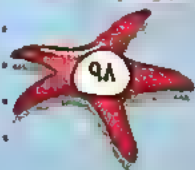
(البحر المتوسط)

• إرشدتني الأثر، ساعدتني على قياس المسافات بين مكان ما ومسطح مائي على الخريطة ومعرفة المسافة بينهما في الحقيقة باستخدام شبكة المربعات.

• الأهم: استخدمت المفتاح الخريطة لقياس المسافات.

• المهارة: العناية: الاستنتاج - الملاحظة.

• تكاملت التحصيلات: الدراسات الاجتماعية (استخدمت الخريطة في فهم بعض المعلومات وتفسيرها) - اللغة العربية (الكتابة والتمثيل) - الرياضيات (الضرب).



تعلمت أن



الواحة هي مكان يقع في الصحراء، تتدفق به المياه من باطن الأرض إلى السطح في شكل ينابيع.

الينبوع هو مكان تدفق المياه من باطن الأرض إلى سطحها.

واحة سيوة بها أكبر عدد من الينابيع في مصر حوالي ٢٠٠ ينبوع.

أشجار السنط والزيتون والنخيل والنعناع والريحان من النباتات التي تنمو في واحة سيوة.

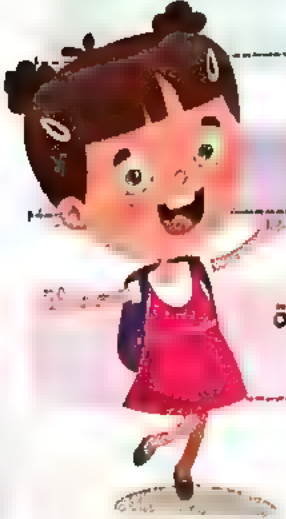
الغزال الأبيض والأرنب البري والغزال أحمر الجبهة والذئب والفهد من الحيوانات التي تعيش في واحة سيوة.

عملية التكثف: يبرد بخار الماء عندما يرتفع في الغلاف الجوي، ويكون سحابة أو قطرات صغيرة من الماء متماسكة معًا.

عملية التبخر: تسخين أشعة الشمس لمساحات كبيرة من المياه مثل المحيطات؛ مما يجعل المياه السائلة تتحول إلى الحالة الغازية.

المياه الجوفية: المياه التي تتسرب تحت سطح الأرض.

هطول الأمطار: تساقط قطرات المياه على الأرض في صورة أمطار أو ثلوج.





سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة الخطأ:

- ١ - عملية التبخر هي تساقط قطرات المياه على الأرض. ()
- ٢ - يستخدم أهل سيوة السعف النخيل في صناعة الأدوية. ()
- ٣ - الطقس هو وصف حالة الجو في فترة زمنية طويلة. ()
- ٤ - الطقس في مدينتي الإسكندرية والأقصر مختلف. ()

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١ - تتكون السحب نتيجة _____ الماء. (تكثف - تبخر - تجمد)
- ٢ - يحدث _____ بسبب توقف هطول الأمطار. (الفيضان - الجفاف - التبخر)
- ٣ - أهل سيوة يبيعون _____ المصنوعة من سعف النخيل. (الزيوت - السلال - الأدوية)
- ٤ - تدفق مياه الأمطار على جانبي الجبال هو _____ المياه. (تبخر - تكثف - جريان)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

- (إفريقيا - المياه الجوفية - الزيتون - هطول الأمطار - ينبوع)
- ١ - يوجد حوالي ٢٠٠ _____ في واحة سيوة.
 - ٢ - تقع مصر في قارة _____
 - ٣ - أشجار النخيل و _____ من أشهر النباتات في واحة سيوة.
 - ٤ - المياه التي تتسرب تحت سطح الأرض تسمى _____

سؤال ٤ صل من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

ب

- أ - ينبوع.
- ب - الكثبان الرملية.
- ج - سيوة.

أ

- ١ - واحة بها أكبر عدد من الينابيع في مصر.
- ٢ - عبارة عن تجمع من الرمال.
- ٣ - مكان تدفق المياه من باطن الأرض إلى سطحها.





ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة الخطأ:

سؤال ١

- ١- المحيط هو مصدر الماء الأساسي في واحة سيوة. ()
- ٢- واحة سيوة بها أكبر عدد من الينابيع في مصر. ()
- ٣- تساعد أشجار السنط على الحد من آثار العواصف وأضرارها. ()
- ٤- المناخ وصف حالة الجو على مدى فترة زمنية طويلة. ()

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

سؤال ٢

- ١- يتحول الماء من سائل إلى غاز في عملية (التكثيف - التجمد - التبخر)
- ٢- يعتبر هو تساقط قطرات المياه على الأرض. (التكثيف - هطول الأمطار - التبخر)
- ٣- الطقس هو وصف حالة الجو على مدى فترة زمنية (طويلة - متوسطة - قصيرة)
- ٤- يستخدم أهل سيوة لتصنيع السلال لبيعها. (الزيتون - الأعشاب - سعف النخيل)

أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

سؤال ٣

(المياه الجوفية - الإسكندرية - الغزال الأبيض - التبخر - جريان الماء)

- ١- الأرنب البري و من أشهر الحيوانات في واحة سيوة.
- ٢- مصدر المياه الأساسي في واحة سيوة هو
- ٣- نعد من المدن الساحلية بمصر.
- ٤- تسخين أشعة الشمس لمساحات كبيرة من المياه يسمى عملية

صل ما في العمود (أ) بالمناسب له في العمود (ب):

سؤال ٤

ب

- أ من الحيوانات في واحة سيوة.
- ب من الزواحف في واحة سيوة.
- ج من الطيور في واحة سيوة.

أ

- ١ - السحلية.
- ٢ - الحبارى الإفريقي.
- ٢ - غزال أحمر الجبهة.



الفصل الثالث مساهمتي نحو بيئتي



نظرة عامة على الفصل

اكتشف يتعرّف التلاميذ تأثير الفيضانات في المجتمع - يصف التلاميذ أفراد المجتمع الذين يساهمون في تغيير المجتمع وتطويره - يتعلم التلاميذ طرق المشاركة في المجتمع المحلي.

تعلم يتعلم التلاميذ تأثير أحداث الفيضان في المجتمع المحلي.
يستكشف التلاميذ استخدام التكنولوجيا في الوظائف المحلية وتأثيرها في البيئة.

شارك يستخدم التلاميذ الأفكار لتصميم حاجز فعال ضد الفيضانات للحد من أضرارها.

نشاط 1 اقرأ وتعلم، ثم أجب:

الفيضانات



يحدث الفيضان عندما تغمر المياه مناطق يابسة جافة وأحياناً يأتي من البحر أو يحدث عندما لا يتم صرف المياه جيداً في الشوارع أثناء الأمطار الكثيرة.

تأثير الفيضان على السكان

تغمر مياه الفيضان الشوارع، وتتجمع حول المنازل وتدمرها، وتسبب انقطاع الكهرباء.



تأثير الفيضان على البيئة

يتسبب الفيضان في غمر بعض النباتات والأشجار وجرف الشواطئ (تآكل الشواطئ) وغرق ضفاف النيل وهجرة الحيوانات بعيداً عن مكانها.



أجب:

- اذكر مثالاً لتأثير الفيضان على كل من:

- السكان -

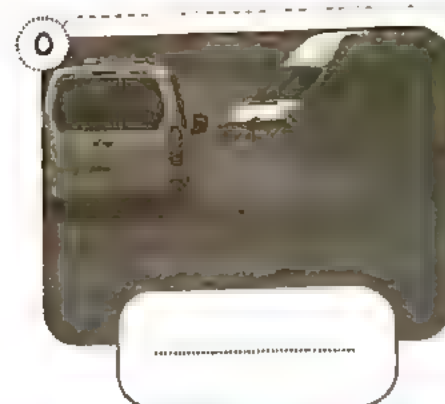
- البيئة -



• معلومات وهي فكرة: ساعد طفلك على معرفة أسباب حدوث الفيضان وتأثيره على كل من السكان والبيئة.
• المهام: يصف الطفل التأثير (المباشر) للفيضان في المجتمع المحلي.
• مهارات: الملاحظة - تحديد النتائج والنتائج المتوقعة.
• كمالات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (الفيضانات).

تأثير الفيضانات

نشاط ٢ اكتب كلمة (سكان) إذا كان تأثير الفيضان مباشراً على السكان، وكلمة (بيئة) إذا كان تأثير الفيضان مباشراً على البيئة:



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على التمييز بين الصور التي توضح تأثير الفيضانات على كل من السكان والبيئة.
- الأصوات: يصف الطفل التأثير (المباشر) للفيضان في المجتمع المحلي.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - تحديد النتائج والنتائج المتوقعة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (الفيضانات).



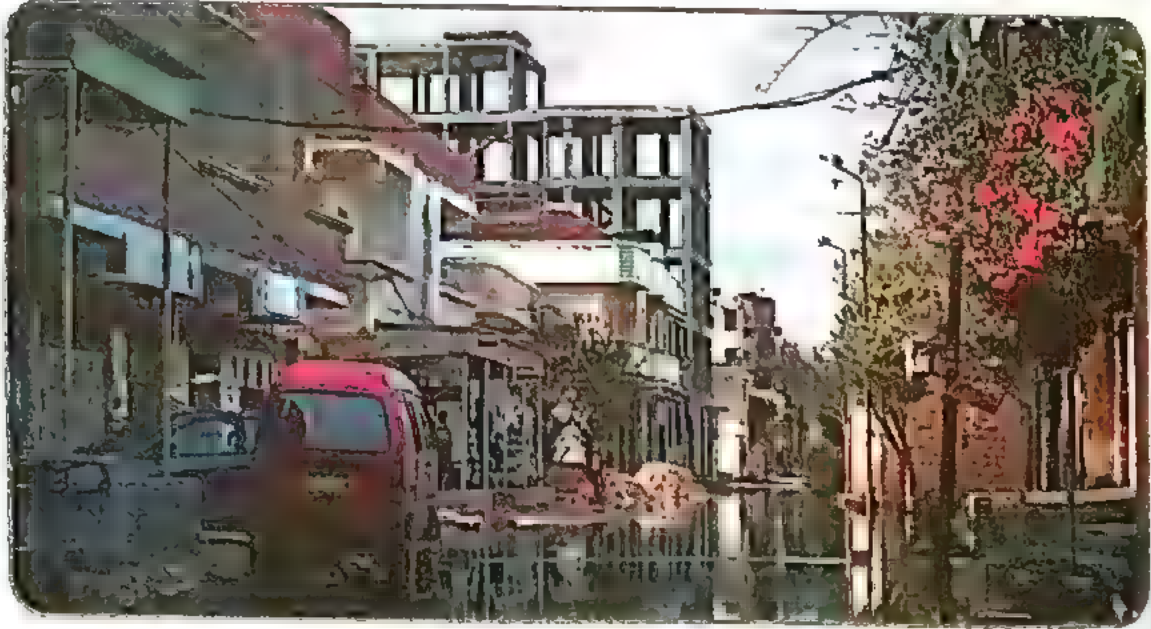
اقرأ القصة عن الأمطار الغزيرة بالإسكندرية، ثم حدد الأجزاء المهمة فيها مستعيناً بالجمال الملونة:

نشاط ٣

- في شهر أكتوبر من عام ٢٠١٥، هطلت على الإسكندرية أمطار غزيرة، تسببت في حدوث فيضان شديد. فقد هطل من الأمطار ما يقرب من ٢٠ مم في خلال يومين فقط. وهي نفس الكمية التي تسقط على المدينة على مدار العام كله.

- وأثر الفيضان الشديد في البيئة ومواطني الإسكندرية، وغمرت مياه الفيضان الشوارع ودخلت إلى المنشآت والمنازل، وتسببت في هدم عدد من المنازل. كما توقفت حركة المدينة لمدة أسبوع كامل، ونقطعت الكهرباء.

- تعاون أهالي المدينة على تخطي الأزمة؛ حيث إن بعضهم أحضر قوارب الصيد القريبة إلى الشوارع؛ لمساعدة الناس في التنقل بأمان، وتشارك الحيران الطعام والمؤن عندما كانت المتاجر مغلقة، وساعدت الشرطة على حماية المدينة، وبعد انتهاء الفيضانات لجأت الإدارة المحلية إلى بعض الحلول السريعة، مثل: تركيب بالوعات أفضل ومزيد من طلمبات ضخ المياه؛ لتفادي تكرار الأزمة في السنوات المقبلة.



- شارك في أيام ساعد طفلك على قراءة ومعرفة معلومات عن فيضان الإسكندرية ٢٠١٥ ونافسه في الآثار التي ترتبت عليها بالنسبة للمدينة والسكان.
- هبوا: وصف الطفل الآثار المترتبة على الأمطار الغزيرة - يطل الطفل نص المعلومات لاستنتاج المعلومات الرئيسية به.
- المهارات: الملاحظة - الاستنتاج.
- كسر التحصينات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (الفيضانات).

الموضوع الرئيسي

١

آثار الفيضان

٢

مواجهة الفيضان

٣



اقرأ ما نكتبه كل من المجتمع والحكومة من الشعارات عقب الثورة السورية. ثم أجب

شعارات

المجتمع

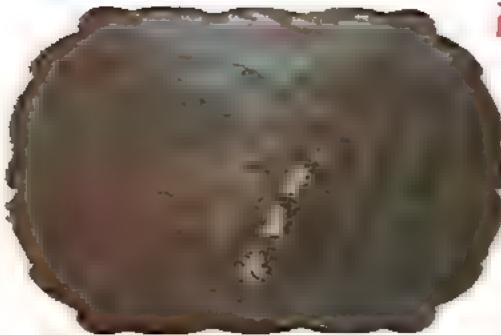


قام المجتمع بمناصرة الثورة السورية



يشترك الناس أعضاء والمؤسسات
بمسبب يتعلق المجتمع

الحكومة



قامت الحكومة بتركيب بالوعات
أفضل وظائف تصح المياه



قام رجال الشرطة بحماية المدينة
وتحذير الناس من مناطق الفيضان

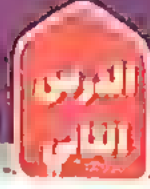
الشعارات



شعارات الثورة السورية
شعارات الثورة السورية
شعارات الثورة السورية
شعارات الثورة السورية
شعارات الثورة السورية



صفات المواطن الصالح



نشاط ضع الكلمة المناسبة أسفل كل صورة:

صالح - غير صالح



مواطن ..



مواطن



مواطن



مواطن



مواطن



مواطن

- يساعد والديه في المنزل.
- يساعد في تنظيف البيت.
- يهتم بملابسه.
- يحترم الآخرين.
- يحترم الممتلكات العامة.
- يحترم القوانين.
- يحترم البيئة.
- يحترم اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (المواطنة).





اقرأ الآراء الثلاثة، ثم قرر أحسن حل للوقاية من خطر الفيضان في مصر، مع ذكر سبب اختيارك:

نشاط ١



نستخدم القنوات المائية لتغيير مسار المياه لتتعد عن المصطق السكنية. وقد تصب هذه القنوات في مسطحات مائية أكبر أو برك مؤقتة



أكياس الرمال

يقوم الناس بوضع أكياس الرمال لمنع الفيضان من الدخول إلى منازلهم فتحجز المياه وتغير مسارها



يستخدم السد لجر المياه التي يرتفع منسوبها من الدخول إلى النهر أو القناة. يمكن فتح السد بعد توقف المطر؛ ليسمح بحركة المياه ببطء لمنع الفيضانات الشديدة.



في رأيي أحسن حل للوقاية من خطر الفيضان في مصر، هو لأنه



ت ولي الأمر: اقرأ مع طفلك الحلول المقترحة للوقاية من خطر الفيضان، ثم ساعده على اختيار أنسب حل مع ذكر السبب.
ت المعلمة: يقارن الطفل بين وسائل الوقاية من الفيضانات.
ت الملاحظة: الملاحظة - احترام آراء الآخرين.
التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (حق التصويت ومهارات القيادة).

نشاط ٢

لاحظ الشكلين التاليين لوسيلتين من وسائل الوقاية من الفيضان ثم أجب:

المميزات

- ١ - تخزين المياه لاستعمالها في وقت لاحق.
- ٢ - المساعدة على توليد الكهرباء.
- ٣ - الحماية من خطر الفيضان.



السدود
(مثل السد العالي في أسوان)

العيوب

- ١ - تدمير البيئة الطبيعية لأنواع من الحيوانات والأسماك والنباتات.
- ٢ - ضعف التربة الزراعية على جانبي النيل.

المميزات

- ١ - تخزين المياه لاستعمالها في وقت قريب.
- ٢ - حجز مياه الفيضان لتقليل الأضرار الناتجة من الفيضان وتحويل مسار المياه.
- ٣ - قلة تكلفة الرمال والأكياس وتوافرها بكثرة.



الأكياس الرملية

العيوب

- ١ - عدم القدرة على استعمالها لمدة طويلة.
- ٢ - تحجز مياه الفيضان لوقت قصير.

- ما هي التكنولوجيا الأفضل لحجز الماء: الأكياس الرملية أم السد؟ ما سبب اختيارك؟

• إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة مميزات وعيوب السدود والأكياس الرملية، ثم ساعده على إيجاد حل لمشكلة الفيضان باستخدام التكنولوجيا.

• الأم: داف: يشرح الطفل وصف مساهمة التكنولوجيا في حماية البيئة.

• المهارات الحياتية: الاستنتاج - توضيح طرق التفكير.

• تكامل "المصنات" اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (التصميم الهندسي والعمليات).



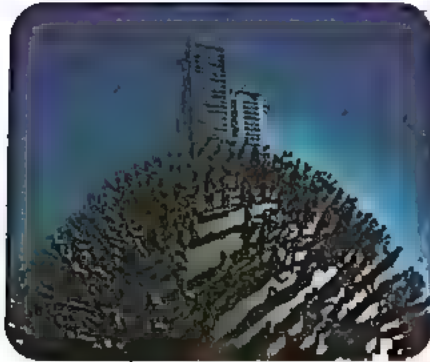


كيف أكون قائدًا عظيمًا؟

الدروس
الرابع

نشاط 1 اقرأ تعريف المجتمع، ثم ضع خطًا تحت سمات القائد الذي تراه مناسبًا لمجتمعك.

المجتمع



- مجموعة من الأشخاص الذين يتشاركون في نفس الأشياء مثل: المكان الذي يعيشون فيه، التقاليد، الاهتمامات، اللغة وطريقة المعيشة.

- كل مجتمع يتكون من أشخاص وأماكن وأشياء، وكل منها له دور مهم.

مسئول	شجاع	هادئ	حكيم	مرح	كسول
بخيل	متعاون	جبان	عصبي	جيد في التواصل	أمين
كريم	عطوف	متسلط	متقلب المزاج	مهذب	يساعد الآخرين



• وشدت وفي الأمر ساعد طفلك على معرفة صفات القائد العظيم.
• لاحظ: إن جعل الطفل صفات القائد الناجح.
• مهارات حياته الملاحظة - الاستنتاج.
• تكلم: الصفات (القراءة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (مهارات القيادة).

اكتب باستخدام الكلمات الموحدة في الدوائر جملتين توضح فيهما
كيف تكون قائدا ناجحا في الفصل، إذا تم اختيارك

نشاط ٢

يعمل على
حل المشكلات

مستمع
جيد

عطوف

عادل

طيب القلب

مرن



أنا أكون قائدا ناجحا لأنني

ساعدتني على معرفة صفاتي القائد الناجح ويحتاجونها لي أكون في صفتي

بمساعدة الآخرين في القيادة التي يثقون بها

الملاحظة: يدرس الأقران

اللمعة العربية (اقرأوا والتحدثوا) - إن أستاذنا ألقى كلمة في الحصة الأولى، وفيها





مشكلة الموارد المائية في الواحة



نشاط 1 اقرأ المعلومات الآتية، ثم أجب عن الأسئلة:

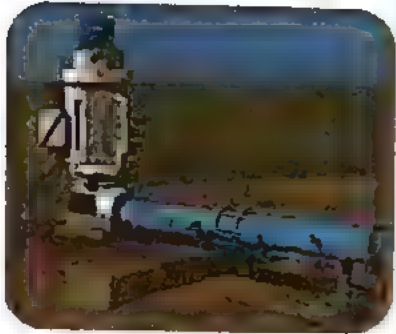


المصدر الأساسي للمياه في الواحات هي المياه الجوفية ويتم استخراجها بعدة طرق:

- في الماضي، استخدموا الشادوف لرفع المياه الجوفية في الواحة، وهو عبارة عن رافعة معلق في أحد أطرافها دلو والطرف الآخر ثقل مثل حجر.

- في الوقت الحاضر، يتم استخدام التكنولوجيا الحديثة في رفع مياه الآبار. تعمل طلمبة رفع المياه العذبة بالكهرباء، وهي تحتوي على مواسير لنقل كمية كبيرة من الماء؛ ليستطيع الناس زراعة وري أكبر كمية من المحاصيل مما يؤدي إلى بيع الكثير من المنتجات وبالتالي كسب المزيد من المال.

- لكن نتيجة هذا الضخ الزائد تهدر كمية كبيرة من المياه فيحدث الجفاف، ويستغرق تعويض المياه المفقودة من الواحات وقتًا طويلًا.



- اكتب الإيجابيات والسلبيات في استخراج المياه الجوفية بطلمبة المياه:

السلبيات

- ١- _____
- ٢- _____
- ٣- _____

الإيجابيات

- ١- _____
- ٢- _____
- ٣- _____



إرشادات ولي الأمر: اقرأ مع طفلك النص لتعرف طرق استخراج المياه الجوفية قديمًا وحديثًا، ثم ساعده على كتابة سلبيات وإيجابيات استخدام طلمبة المياه.

الأهداف: يتعرف الطفل على الحاجات البيئية للمجتمع المحلي.

مهارات الحياة: الملاحظة - تحديد النتائج والنتائج المترتبة.

المفردات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (طرق استخراج المياه).

قرر الحل (الإيجابي - السلبي) للمشكلات الآتية، مسترشداً بخطوات الحل. ثم ضع علامة (✓) في الخانة المناسبة:

نشاط ٢



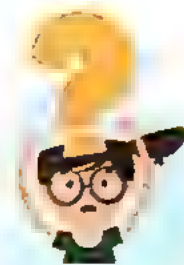
نفذ الحل الذي اخترته





أوجد الحل الأفضل



فكر في حلول لها



ما هي المشكلة؟

المشكلة	قرار الحل	إيجابي	سلبي
 حدث كسر في طلمبة رفع المياه من البئر.	١- أشتري طلمبة جديدة بتكلفة كبيرة.		✓
	٢- أصلح الطلمبة المكسورة بتكلفة أقل.		
 تريد أن تقوم بتقليم النخلة	١- لا أقوم بالتقليم خوفاً من السقوط من أعلى النخلة.		
	٢- أستخدم وسائل الأمان وأقوم بتقليم النخلة لزيادة إنتاجها.		

- إرشادات ولي الأمر: ناقش طفلك في خطوات حل المشكلات، ثم ساعده على قراءة المشكلات وحلها بشكل إيجابي.
- الأصدقاء: يشرح الطفل طرقاً لحل المشكلات بشكل إيجابي.
- المهارات الحياتية: الاستنتاج - توضيح طرق التفكير.
- تكامل الحصص: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (العلاقات الأسرية وسلامة المجتمع).





الإيجابيات والسلبيات



نشاط قص الاستخدام (الإيجابي - السلبي) لتكنولوجيا الكاميرا في المدرسة
لحصة ضد إلقاء القمامة، ثم ألصقه في المربع المناسب:

من الصعب استرجاع المواد المسجلة.	مساعدتنا على رؤية الأشخاص الذين يلقون القمامة على الأرض	توثيق الأماكن التي بها قمامة كثيرة.	من الصعب تقرير مكان وضع الكاميرا.
من غير المسموح أخذ صور لكل مكان بالمدرسة.	أخذ صور لتذكير الطلاب بأهمية عدم إلقاء القمامة على الأرض.	مساعدتنا على رؤية المخلفات التي يصعب رؤيتها.	استخدام هذه التكنولوجيا مكلف جداً.

الإيجابيات

--	--	--	--

السلبيات

--	--	--	--



• يساعد طفلك على اختيار الإيجابيات والسلبيات لاستخدام تكنولوجيا الكاميرا في المدرسة.
• يشرح الطفل وصف معالجة التكنولوجيا في الحفاظ على البيئة.
• يشرح طرق التفكير.
• تكمن خصائص اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (التصميم الهندسي والمباني).

تعلمت أن



توجد صفات عديدة للقائد الناجح، مثل
أن يكون مسئولاً وهادئاً ومتعاوناً.



الأمطار الغزيرة يمكن أن تتسبب في
فيضان، وتؤثر على البيئة والسكان.



الكاميرا الجوية لها دور مهم في مسح
مناطق الفيضان.



تُستخدم السدود لحجز المياه التي
يرتفع منسوبها من الدخول إلى النهر
أو القناة.



التمييز بين الآثار المترتبة على مشكلات
المياه واقتراح الحلول المناسبة لها.



اختبر نفسك (١)

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة الخطأ:

- ١ - تُعد السدود إحدى وسائل الوقاية من الفيضان. ()
- ٢ - المواطن الصالح هو الذي يلقي القمامة في الشارع. ()
- ٣ - تغير أكياس الرمل مسار مياه الفيضان. ()
- ٤ - استخدم الشادوف لاستخراج المياه من باطن الأرض في الماضي. ()

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١ - القائد الناجح يجب أن يكون جيدًا. (مطربًا - ممثلًا - مستمعًا)
- ٢ - تستخدم المائية لتغيير مسار المياه. (القنوات - السدود - أكياس)
- ٣ - تم استخدام قديمًا لرفع المياه في الواحة. (الطلمبة - الكمبيوتر - الشادوف)
- ٤ - شخص يضرب أصدقاءه هو مواطن (نشيط - صالح - غير صالح)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

- (المواطن الصالح - المياه الجوفية - السدود - أكياس الرمل - ببطء)
- ١ - يستخدم الناس لمنع مياه الفيضانات من أن تصل للمنازل.
 - ٢ - تمشي المياه خلال السدود.
 - ٣ - من عيوب أنها أدت إلى ضعف التربة الزراعية على جانبي النيل.
 - ٤ - في الماضي استخدموا الشادوف لرفع في الواحة.

سؤال ٤ ضع علامة (✓) أمام صفات القائد الناجح:

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> جبان | <input type="checkbox"/> عادل |
| <input type="checkbox"/> هادئ | <input type="checkbox"/> شجاع |
| <input type="checkbox"/> مرح | <input type="checkbox"/> حكيم |
| <input type="checkbox"/> بخيل | <input type="checkbox"/> كسول |
| <input type="checkbox"/> عصبي | <input type="checkbox"/> متعاون |





سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة الخطأ:

- ١ - القائد الناجح يعمل على حل المشكلات. ()
- ٢ - نستخدم القنوات المائية لمنع مياه الفيضانات من الوصول للمنازل. ()
- ٣ - المساعدة على توليد الكهرباء من مميزات السدود. ()
- ٤ - يتسبب الفيضان في هجرة الحيوانات بعيدًا عن مكانها. ()

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١ - للوقاية من خطر الفيضان نستخدم أكياس (الرمال - القطن - الإسفنج)
- ٢ - يؤثر الفيضان على السكان من خلال (جرف الشواطئ - انقطاع الكهرباء - هجرة الحيوانات)
- ٣ - شخص يزرع الأشجار في الشوارع هو مواطن (غير صالح - صالح - كسول)
- ٤ - فتح السد يسمح بحركة المياه بـ (بطء - بسرعة - هدوء)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(الأكياس الرملية - الطلمبة - الكاميرا الجوية - الفيضان - السد)

- ١ - أحد عيوب عدم القدرة على استعمالها لمدة طويلة.
- ٢ - يُعد تدمير البيئات الطبيعية من عيوب
- ٣ - في الوقت الحاضر تستخدم الكهربائية لرفع المياه العذبة من الآبار.
- ٤ - تستخدم في مسح مناطق الفيضان.

سؤال ٤ صل ما في العمود (أ) بالمناسب له في العمود (ب):

ب

- ١ القنات.
- ٢ السدود.
- ٣ أكياس الرمل.

أ

- ١ - تمنع مياه الفيضان من الوصول للمنازل.
- ٢ - تغير مسار المياه.
- ٣ - تحجز مياه الفيضان.





اختبر نفسك (١)

على المسحور الثاني

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة الخطأ:

- ١ - التخلص من بقايا الأوراق والأغصان من الآثار الإيجابية للحرائق. ()
- ٢ - مساعدة الآخرين من صفات المواطن الصالح. ()
- ٣ - النباتات والحيوانات ليس لها دور في التغيير البيئي. ()
- ٤ - تبني الزرافة أعشاشها فوق الأشجار. ()

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١ - بناء أحد الحلول للحماية من خطر الفيضانات. (المدارس - السدود - الطرق)
- ٢ - تتغذى على الحيوانات التي تصطادها. (الأرانب - السناجب - الأسود)
- ٣ - هو تدفق مياه الأمطار على جانبي الجبال. (عملية التبخير - جريان الماء - هطول الأمطار)
- ٤ - في وقتنا الحالي يتم استخدام لرفع المياه الجوفية في الواحة. (الشادوف - الطلمبات - المواسير)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(الطبيعية - الفيضان - الكاميرا - الطقس - المناخ)

- ١ - وصف حالة الجو على مدى فترة زمنية طويلة هو
- ٢ - يتسبب في زيادة منسوب الأنهار وامتلاء المناطق المنخفضة بالماء.
- ٣ - رؤية الأشخاص الذين يلقون القمامة على الأرض من إيجابيات وجود في المدرسة.

سؤال ٤ صنف سلبيات وإيجابيات تكنولوجيا الكاميرا المدرسية:

المساعدة على رؤية الأشخاص الذين يلقون القمامة على الأرض - استخدامها مكلف جدًا - غير مسموح أخذ صور لكل مكان بالمدرسة - استرجاع المواد المسجلة شيء صعب.

الإيجابيات	السلبيات





سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة الخطأ:

- ١ - تقع مصر في قارة آسيا. ()
- ٢ - زراعة العديد من الأشجار لتنظيف الهواء من التغيرات البيئية المفيدة. ()
- ٣ - تهاجر الفراشات للجنوب في الشتاء بحثًا عن الدفء والطعام. ()
- ٤ - يدرس كل من المناخ والطقس حالة الجو. ()

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١ - تحفر الأرناب البرية جحورًا للبحث عن (الحيوانات - الأشجار - المأوى)
- ٢ - تدفق مياه الأمطار على جانبي الجبال يسمى المياه. (سقوط - جفاف - جريان)
- ٣ - يؤدي لزيادة منسوب الأنهار وامتلاء المناطق المنخفضة بالماء. (الفيضان - التلوث - الجفاف)
- ٤ - القائد الناجح يجب أن يكون (كسولًا - متعاونًا - بخيلًا)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام تلك الكلمات:

(الماء - الغذاء - أكياس الرمل - فتحات الأشجار - جفافًا)

- ١ - يعيش البوم داخل
- ٢ - تحجز مياه الفيضان لوقت قصير.
- ٣ - إلقاء المخلفات والمواد الكيميائية في الماء من أسباب تلوث
- ٤ - يحتاج الكائن الحي إلى

سؤال ٤ صل ما في العمود (أ) بالمناسب له في العمود (ب):

(ب)

- ١ عملية التبخر.
- ٢ عملية التكثف.
- ٣ المياه الجوفية.

(أ)

- ١ - برودة بخار الماء عندما يرتفع في الغلاف الجوي.
- ٢ - تسخين أشعة الشمس لمساحات كبيرة من المياه.
- ٣ - تسرب المياه تحت سطح الأرض.

